SHARP

COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

形名 RE-S30A (アールイー エス エー) オーブンレンジ 家庭用
業務用として使用しないでください。



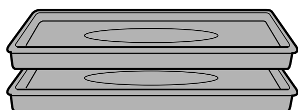
お買いあげいただき、
まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編／料理編）を
よくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に「安全上のご注意」を必ずお読みください。お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

はじめに　安全にお使いいただくために本書を必ずお読みください。

（　ページ）内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

付属品の確認　付属品の確認をしてください。

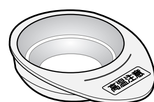
● **角　皿**（2枚）



中央部は、反り防止のために少し高くしています。

※レンジ加熱で使用しないでください。
火花が出て製品が故障します。16 ページ

● **スチーム容器**



主にスチームメニューなどで水または湯(30mL)を入れて、使います。

スチームメニューのとき

※水または、湯以外のものは入れないでください。
スチーム容器の使いかた 25 ページ

スチームあたため キーなどのとき

※水以外のものは入れないでください。
スチーム容器の使いかた 33 ページ

● **保証書**
● **クックブック**（取扱説明編／料理編）

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

こんな機能があります

電源オートオフ機能（省エネ設計）

詳しい説明 12 ページ
使用するときは、一度ドアを開閉して、電源を入れてください。
ドアを閉めて１分後に電源が切れます。

庫内灯 キー（省エネ設計）

詳しい説明 10 ページ
加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使います。
※発酵時は点灯しません。
工場出荷時は「消灯」になっています。

お知らせ音を消すことができます

詳しい説明 12 ページ
エラー時の音（ピピピピピ）は、消す設定にしていても鳴ります。

仕上がり調節について

自動加熱のときは、強め、弱め(ひかえめ)に加熱を調節することができます。
各ページの説明をお読みください。

加熱が足りないときは

加熱終了後の**「延長」**表示中に回転つまみで時間を合わせ、**スタート キー**を押します。

「延長」表示は加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると１分間表示になります。
「延長」表示中に別の調理をするときは、**とりけしキー**を押して表示を「0」にしてから操作します。

「延長」表示が消灯しているときは、**手動加熱で様子を見ながら**加熱してください。

取扱説明編 もくじ

ページ

ご使用前に

必ずお読みください
- ■ はじめに …… 2
  - • 付属品の確認 • こんな機能があります
- 安全上のご注意 危険・警告・注意 …… 6~9

大切 まず、カラ焼きをしてください

- ■ 各部のなまえ …… 10~11
- ■ 電源を入れる お知らせ音を消すとき、鳴らすとき …… 12
- ■ カラ焼きをしてください …… 13
- ■ 加熱のしくみ …… 14~15
- ■ 調理のときのお願い …… 16
- ■ 使える容器 使えない容器にご注意を …… 17

使いかた　●…自動加熱・○…手動加熱を表します。

あたため
- ■ あたため機能を上手に使い分けましょう …… 18~19
- ● あたためる（あたためキー） …… 20
- ● スピーディにあたためる（スピードあたためキー） …… 20
  - • あたためキー、スピードあたためキーを使った調理例 …… 21
- ● はじけやすいものをあたためる（1やわらかあたため） …… 20
- ○ しっとりあたためる（スチームあたため） スチーム容器の使いかた …… 32~33
- ○ 好みの温度にあたためる（好みの温度加熱） …… 39
- ● 飲み物をあたためる（自動メニュー／2 牛乳・酒） …… 27

解凍
- ● 肉や魚を解凍する（サックリ解凍・はがせ技 全解凍） …… 22~23

調理
- ● 自動メニュー …… 24
  - 1 やわらかあたため・2 牛乳・酒 調理のポイント（27 ページ）・3 ゆで葉菜・4 ゆで根菜 調理のポイント（28 ページ）・5 グラタン・6 鶏肉のロースト 7 焼きいも ・8 シフォンケーキ・9 クッキー・10 クリスピーなピザ
- ● スチームメニュー スチーム容器の使いかた …… 25
  - 11 茶わん蒸し・12 ハンバーグ・13 スポンジケーキ・14 シュークリーム 15 ロールパン・16 フランスパン 17 スチーム発酵・予湿 調理のポイント（31 ページ）
- ● ヘルシーメニュー …… 26
  - 18 鶏のから揚げ・19 オーブンフライ・20 魚の黒酢照り焼き・21 かぼちゃのスープ・22 手作り豆腐・23 豆乳プリン
- ■ 自動メニュー・スチームメニュー一覧 調理のポイント …… 29~30
- ■ ヘルシーメニュー一覧 調理のポイント …… 31
- ○ レンジ加熱する W数(出力)を変更するときは …… 34
- ○ グリル加熱する …… 35
- ○ オーブン加熱する …… 36~37
- ○ 発酵する …… 38
- ○ 加熱早見表 …… 40~41

こんなとき
- ■ 故障かな？／こんな表示が出たら調べるところ …… 42~43
- ■ お手入れ …… 44~45
- ■ 保証とアフターサービス …… 46
- ■ お客様ご相談窓口のご案内 …… 47
- ■ 仕　様 …… 裏表紙

料理編 もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。 48ページ

お 総 菜

- 鶏のから揚げ …… 49
- かぼちゃのスープ …… 49
- とんかつ …… 50

19 オーブンフライのポイント …… 50

- ポテトコロッケ …… 51
- 豚肉のポテトフライ …… 51
- えびフライ …… 52
- いわしのフライ …… 52
- さばの黒酢照り焼き …… 53

20 魚の黒酢照り焼きのポイント …… 53

- ぶりの黒酢照り焼き …… 53
- ぶりの照り焼き …… 53
- さわらのみそ漬け …… 53
- 手作り豆腐 …… 54
- 変わり卵豆腐 …… 55

手作り豆腐 バリエーション（ごま、梅、温奴、豆花(トウファ)） …… 55

22 手作り豆腐のポイント …… 55

- 茶わん蒸し …… 56
- 洋風茶わん蒸し …… 56

11 茶わん蒸しのポイント …… 56

- ハンバーグ …… 57
- 豆腐ハンバーグ …… 57
- マカロニグラタン …… 58

5 グラタンのポイント …… 58

- ポテトとコーンのらくらくグラタン …… 59
- ドリア …… 59

市販の冷凍グラタン …… 59

- 手羽元の香り焼き …… 60
- 手羽先のさんしょう焼き …… 60

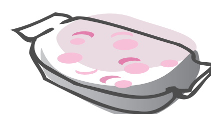
6 鶏肉のローストのポイント …… 60

- 北京ダック風チキン …… 61
- 手羽元のチーズ焼き …… 61
- タンドリーチキン …… 61
- 鶏のもも焼き（オレンジソースがけ） …… 62
- 鶏のもも焼き（レモンガーリック） …… 62

鶏の照り焼き …… 63
焼きとり …… 63
ささ身のサラダ …… 63
焼き豚 …… 64
豚肉のしそ巻き …… 64
スペアリブ …… 64
サーモンのパイ包み焼き …… 65
海の幸のホイル焼き …… 65
あさりの酒蒸し …… 65
ローストビーフ …… 66
ローストチキン …… 66
ビーフカレー …… 67
肉じゃが …… 67
山菜おこわ …… 68
赤　飯 …… 68
ごはん …… 68
おかゆ …… 68
パエリア …… 69
黒　豆 …… 69

2段で2品

鶏肉のわさび焼き …… 70
キャベツのパン粉焼き …… 70
さばの紙包み焼き …… 70
さわらのマヨネーズ焼き …… 70
ジャンボハンバーグ …… 71
玉ねぎのはさみ焼き …… 71
かんたんスペアリブ …… 71
たっぷり野菜(洋風・和風) …… 71



※カタログなどに記載の自動メニュー数65メニューとは、自動加熱(牛乳・酒・サックリ解凍・はがせ技全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に ● が付いている59メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

お菓子作りのコツとポイント …… 72
● スポンジケーキ …… 72
● チョコレートケーキ …… 73
● 2段ケーキ …… 74
ロールケーキ(バニラ) …… 74
ロールケーキ(ココアロール) …… 74
ロールケーキ(抹茶ロール) …… 74
● シフォンケーキ …… 75
● シフォンケーキ(マーブル) …… 75
● シフォンケーキ(ココア) …… 75
● シフォンケーキ(紅茶) …… 75
● シフォンケーキ(抹茶) …… 75
パウンドケーキ …… 76
マドレーヌ …… 76
● 型抜きクッキー …… 77
● アイスボックスクッキー …… 78
● ナッツ&フルーツクッキー …… 78
● 絞り出しクッキー …… 78
● ココナッツクッキー …… 79
● ピーナッツバタークッキー …… 79
● チョコチップクッキー …… 79
● シュークリーム …… 80
● パイシュー …… 81
● エクレア …… 81
● 豆乳プリン(なめらかタイプ) …… 82
プリン(なめらかタイプ) …… 82
● プリン …… 83
プリンのポイント …… 83
アップルパイ …… 83
ブラウニー …… 84
ベイクドチーズケーキ …… 84
● 焼きいも …… 85
● ベイクドポテト …… 85
りんごジャム …… 85
いちごジャム …… 85




● ロールパン …… 86
パン作りのコツとポイント …… 86
● あんパン …… 87
● ウインナーロール …… 87
● フランスパン(バゲット) …… 88
16 フランスパンのポイント …… 88
● フランスパン(ブール) …… 89
● フランスパン(クッペ) …… 89
● フランスパン(カンパーニュ) …… 90
● フランスパン(フォンデュ) …… 90
山食パン …… 91
● クリスピーなピザ(マルゲリータ) …… 92
(生ハムとルッコラ・アンチョビと野菜) …… 92
市販の冷凍ピザ …… 92
● ピザ(レギュラータイプ・サラミ) …… 93
ピザバリエーション …… 93
(キムチ・たらこ・ツナトマト)
ナン …… 94
ピタパン …… 94

お料理便利集

豆腐の水きり …… 95
乾物をもどす(干ししいたけ) …… 95
果汁を絞りやすく(柑橘類) …… 95
ベーコンの油抜き …… 95
スパゲティをゆでる …… 95




安全上のご注意 必ずお守りください

安全にお使いいただくために

このような使いかたをしないでください

■ 卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱すると爆発し、危険です

衝撃でドアが開いたり、フラットテーブルが割れることがあります。



卵のレンジ加熱はしない

8ページ

■ 加熱しすぎると食品は発煙・発火します

飲み物は、取り出した瞬間に中身が飛び出し（突沸）やけどをすることがあります。



必要以上に加熱しない

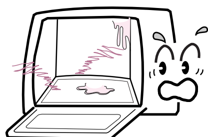
加熱早見表（目安時間）40〜41ページ

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らない

加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 汚れている庫内で加熱すると発煙・発火します

付着した食品カスや油が焦げて火花が出たりします。



こまめにお手入れを

お手入れ 44〜45ページ

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠危険	死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠警告	死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠注意	けがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

■お守りいただく内容の種類を次の表示で区分しています。

🚫	絶対にしてはいけない「**禁止**」内容を示しています。
❗	必ず実施しなければいけない「**強制**」内容を示しています。

⚠ 危 険

高圧部品に触ると危険



● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**

感電・けがや故障の原因になります。

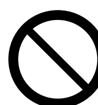


● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**

感電・火災・けがの原因になります。
異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様相談窓口にご連絡ください。 47ページ

⚠ 警 告

子供だけで使わせない



● **幼児の手の届く所で使わない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠ 警告

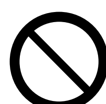
コンセントは単独で使う


必ず実施

● 定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない　定期的にほこりを取り除く


禁止

● ゆるんだコンセントは使わない
● 傷んだコードや電源プラグは使わない
● 傷付けたり、変形させせない

加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

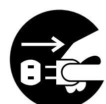

必ず実施

● 電源プラグは根元まで、確実に差し込む

発火の原因になります。

● 定期的に電源プラグに付いたほこりを、乾いた布で拭き取る

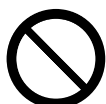
ほこりがたまると、火災の原因になります。


プラグを抜く

● お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう。また、濡れた手で抜き差ししない

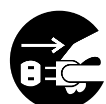
感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠ 注意


禁止

● 電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない

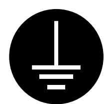
断線やスパークして、発火することがあります。


プラグを抜く

● 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

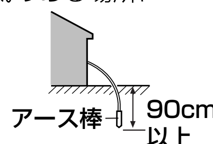
絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

アースを確実に取り付ける


アース線接続

故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。

アース端子付きコンセントがある場合



アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合

販売店または最寄りの電気工事店に、ご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

アース棒　90cm以上

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ず　アース工事(D種接地工事)をしてください。**

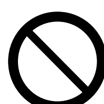
湿気の多い場所
- 飲食店の厨房。
- 土間・コンクリート床。
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。
- 水滴の飛び散る所。
- 地下室のように結露が起きやすい所。

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものを、ご使用ください。

熱に弱いものを近付けない


禁止

● たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない

● スプレー缶を近付けない

引火や破裂したり敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

⚠ 注 意

安全な場所に設置する



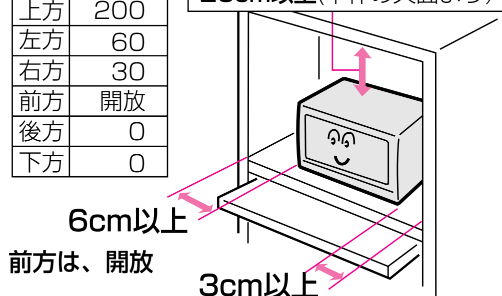
● **丈夫で安定した場所に置く**
騒音や振動、ガタ付きの原因になります。

● **壁との間をあけ、周りを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・両側面に開放空間を設ける。

● **吸気口・排気口をふさがない**
過熱して発火や故障することがあります。
11ページ

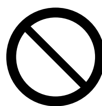
場所	離隔距離(mm)
上方	200
左方	60
右方	30
前方	開放
後方	0
下方	0

消防法　基準適合　組込形
20cm以上(本体の天面より)



上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。**※製品本体に貼らないでください**
- 窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離します。(それでも温度差によって割れる場合があります)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。



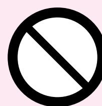
● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**
感電・漏電することがあります。

● **本体の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない**



● **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱しない



● **ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない。**
爆発し、大変危険です。

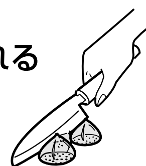


また、その衝撃によって、**食器やフラットテーブルが割れる**ことがあります。
※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

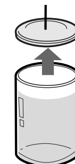
加熱前に食品・容器を確認する



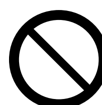
● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



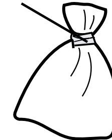
● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



● **加熱に合った容器を使う**
17ページ



● **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープ等を加熱しない。



※このクックブックでは、使いかたを限定してアルミホイルを使用することがあります。
記載通りにお使いください。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない**
火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。

⚠注意

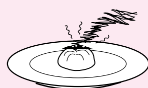
食品や飲み物を加熱しすぎない


禁止

発煙・発火のおそれがあるので、様子を見ながら加熱します。
加熱早見表（目安時間）40～41ページ

特に注意する食品

- **少量のものは、自動加熱を使わない**
  (あんまん・パン・焼きいもなど)



- **油が付いたもの**
  (バター付きパン・フライものなど)
- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)他**
  飲み物は取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
  広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。



- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)
- **乳幼児のミルク**は、仕上がり温度を確認する。

加熱しすぎてしまったとき
そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

高温部分に触らない

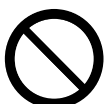

接触禁止

- **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)や排気口の蒸気に触れない**
  やけどをすることがあります。
  食品や付属品の出し入れは、ミトン(乾いたもの)などをご使用ください。


必ず実施

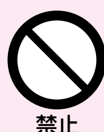
- **ラップをはずすときは、注意する**
  蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるのでゆっくりはずします。

調理後の庫内やドアに水をかけない


禁止

- **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり使用中のドアにも水をかけない**
  割れるおそれがあります。

庫内が汚れた状態で加熱しない


禁止

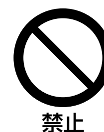
- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
  発火・発煙したり、さびることがあります。　**お手入れ** 44～45ページ

調理以外に使わない
カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない


禁止

- **過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わないでください。**

ドアを傷めない、物を挟まない


禁止

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  電波漏れやドアのガラスが割れるおそれがあります。
- **ドアやハンドルに無理な力を加えない**
  また、4kg以上の物をのせない
  本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない


禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま、[とりけし]キーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

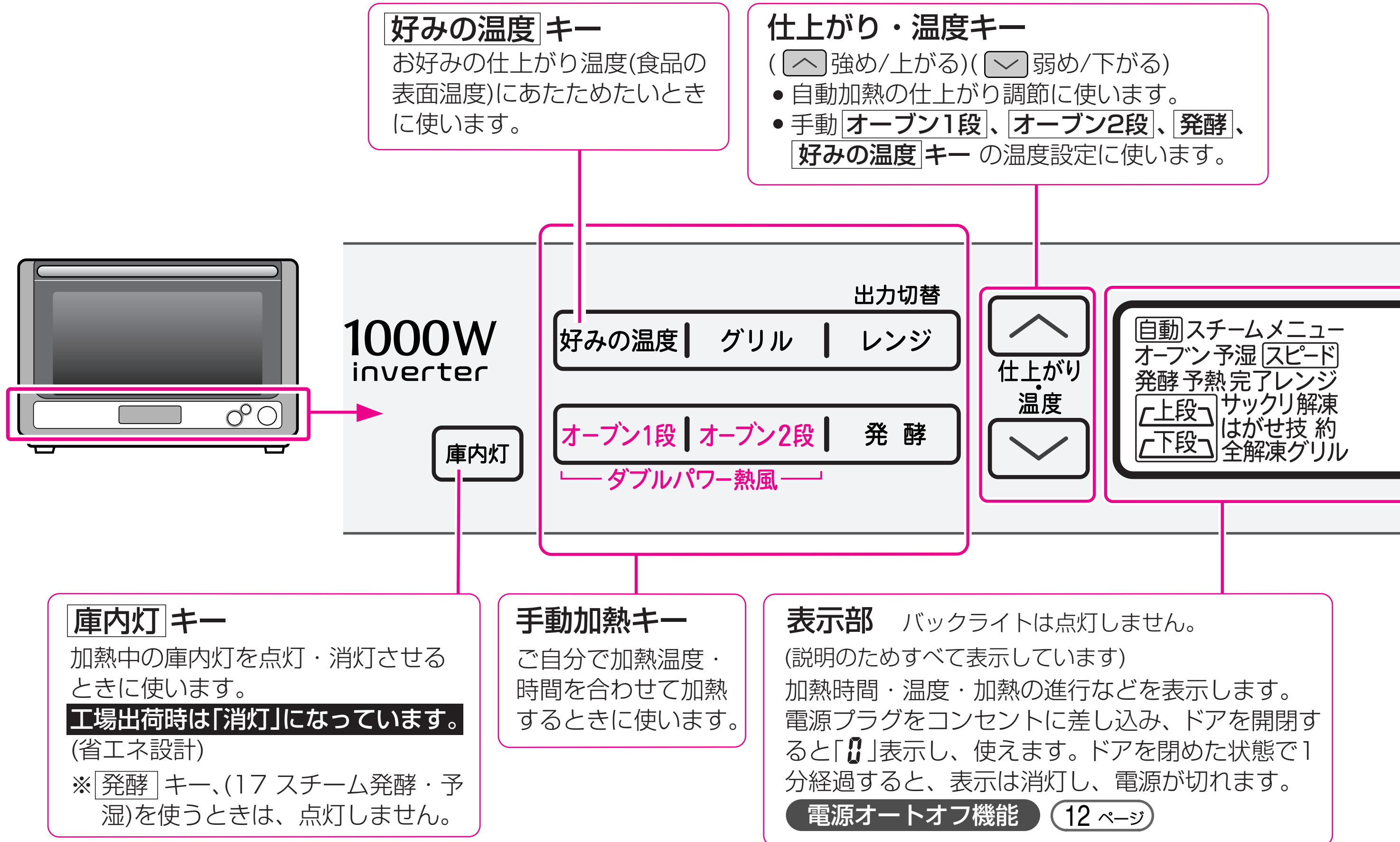
お願い

- **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

各部のなまえ

操作部

●お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。



好みの温度 キー
お好みの仕上がり温度(食品の表面温度)にあたためたいときに使います。

仕上がり・温度キー
(∧ 強め/上がる)(∨ 弱め/下がる)
- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- 手動 オーブン1段 、オーブン2段 、発酵 、好みの温度 キー の温度設定に使います。

庫内灯 キー
加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使います。
工場出荷時は「消灯」になっています。
(省エネ設計)
※ 発酵 キー、(17 スチーム発酵・予湿)を使うときは、点灯しません。

手動加熱キー
ご自分で加熱温度・時間を合わせて加熱するときに使います。

表示部 バックライトは点灯しません。
(説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の進行などを表示します。
電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると「0」表示し、使えます。ドアを閉めた状態で1分経過すると、表示は消灯し、電源が切れます。
電源オートオフ機能 12 ページ

庫 内

キャビネット

角皿受け棚 上段・下段(両側面)
角皿をセットします。

背面ヒーター(背面内部)

レンジ加熱のときに電波が出ます。(底面内部)

ドア(ガラス製)

フラットテーブル

赤外線センサー

庫内灯(庫内・右側面)
ドアを開けると点灯します。
(最大5分間)

ドア突起部
食品の出し入れ時にご注意ください。

スチーム容器ポジション
25・33ページ

フラットテーブルについてのご注意

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。やけどや容器が溶けるおそれがあります。
- **レンジ加熱のとき、誤って金属類を使うと火花が出て、製品を傷めます。**
  (フラットテーブルの下側から電波が出ます)また、食品からの水分・油や食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。44 ページ
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**

スチームあたため キー
付属のスチーム容器を使って、ごはんやおかずをあたためるときに使います。

ヘルシーメニュー キー
メニュー番号18～23を選ぶときに使います。

あたため キー
あたためを自動でするときや、手動加熱・自動加熱の スタート キーとして使います。

スピードあたため キー
1人分のおかずなどの少ない分量を あたためスタート キーより、スピーディにあたためたいときに使います。

回転つまみ
(メニュー番号・時間合わせ)
- メニュー番号1～23を合わせるときに使います。
- 手動加熱の時間を合わせるときに使います。

サックリ解凍 キー
小分けできるぐらいに解凍するときに使います。

はがせ技 全解凍 キー
すぐに調理できるぐらいまで解凍するときに使います。

とりけし キー
途中で加熱をやめるときや、キーを押し間違えたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、 とりけし キーを押さずにドアを開けます。再度加熱するときはドアを閉め、 スタート キーを押します。

背 面

排気口
(背面・左側面)

吸気口
(つゆ受けの奥にあります)

アース線

電源プラグ

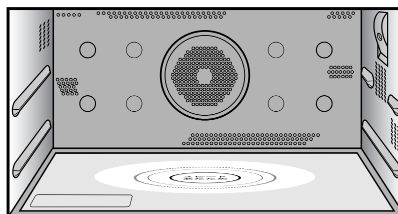
つゆ受け こまめに水洗いして清潔にしてください。
取りはずしかた (44 ページ)

メニュー番号表示
回転つまみを回して合わせます。
メニュー番号18～23は、 ヘルシーメニュー キーを押し、回転つまみを回して合わせます。

自動メニュー	スチームメニュー	ヘルシーメニュー
1 やわらかあたため	11 茶わん蒸し	18 鶏のから揚げ
2 牛乳・酒	12 ハンバーグ	19 オーブンフライ
3 ゆで葉菜	13 スポンジケーキ	20 魚の黒酢照り焼き
4 ゆで根菜	14 シュークリーム	21 かぼちゃのスープ
5 グラタン	15 ロールパン	22 手作り豆腐
6 鶏肉のロースト	16 フランスパン	23 豆乳プリン
7 焼きいも	17 スチーム発酵・予湿	
8 シフォンケーキ		
9 クッキー		
10 クリスピーなピザ		

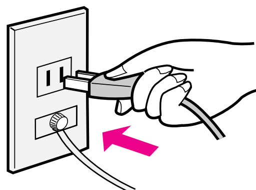
電源を入れる

1 庫内をカラにして、ドアを閉める



2 電源プラグを差し込む

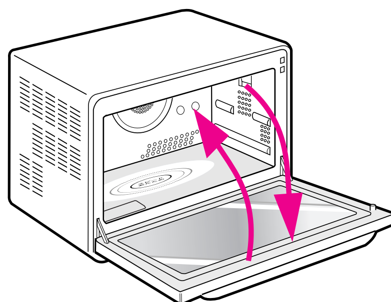
● 表示部に何も表示しません。





3 ドアを開閉する

●「0」表示点灯。(電源が入ります)





電源オートオフ機能 (省エネ設計)

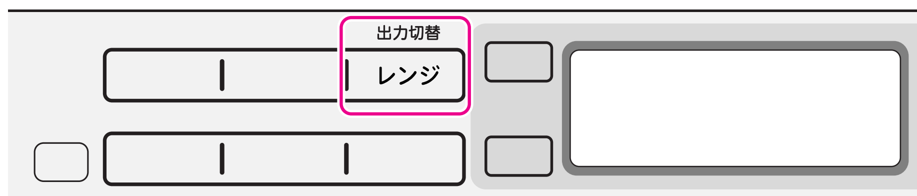
- **ドアを開けると電源が入ります。**(「0」点灯)
- **ドアを閉めると1分後に電源が切れます。**(「0」消灯)

※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。

※庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大30分程度かかります。

加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大10分程度ファンが回転します。

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき



ドアを開閉し、電源を入れてから操作します。

音を消すとき [レンジ] を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

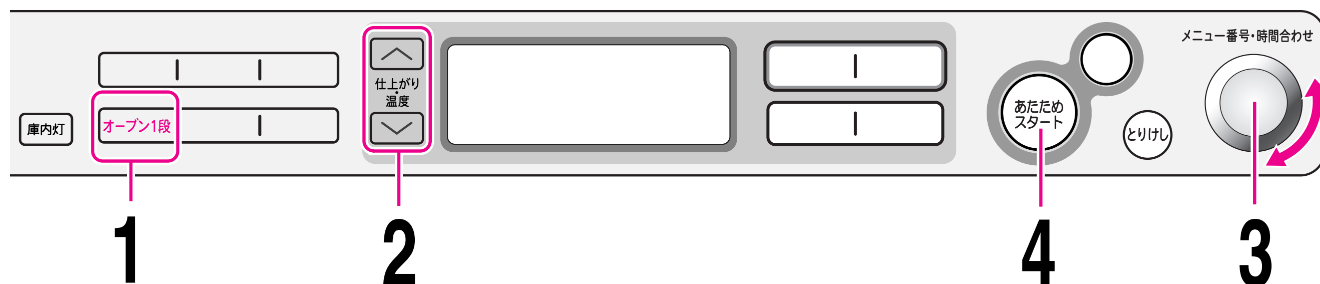
音を鳴らすとき [レンジ] を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。

▶ [とりけし] キーを押して 0 表示にしてください。

設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

カラ焼きをしてください



●ご購入後は、カラ焼きをして、庫内に付着している油を焼き切ります。
オーブン加熱200℃で20分加熱します。

カラ焼き時は、かならず換気をしてください

庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ますので
・必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
・煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

カラ焼きをしなくても調理できますが、その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

※操作を間違えたときは、[とりけし]キーを押してやり直してください。

1 ドアを開閉する(電源が入ります)
[オーブン1段] キーを **2度**押す



オーブン 1段

2 温度キー [︿] (上がる)を押して加熱温度(**200℃**)を合わせる

●初め、170℃を表示。

オーブン 200℃

3 回転つまみを回して加熱時間(**20分**)を合わせる

●初め、20分を表示。

オーブン 20分00秒

4 [スタート] キーを押す

●残り時間を表示。

本体がかなり熱くなります。ご注意ください。

オーブン 加熱中 19分59秒

加熱

カラ焼き完了

終了音 ピーピー…

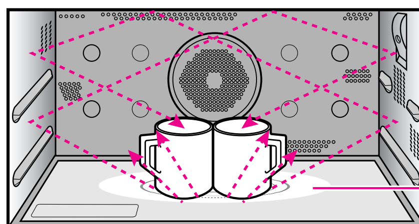
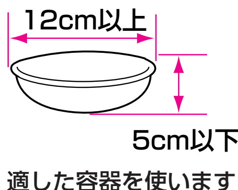
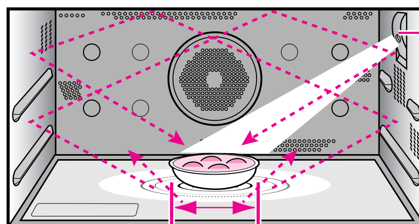
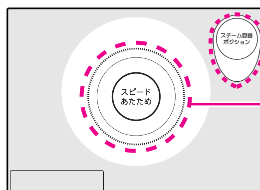
加熱中・加熱後のご注意

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「**ポン**」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- フラットテーブルが熱くなります。直接手で触れないでください。
  フラットテーブルについてのご注意 (10 ページ)
- 高温表示について (43 ページ)
- 加熱終了後…製品内部を冷やすために**ファンが回転** (最大10分程度)します。電源が切れるまで最大30分程度かかります。

加熱のしくみ

レンジ加熱（フラットテーブルの下から出る電波で加熱）


角皿は、使わないでください

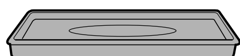
対象となる加熱	
自動 あたため キー スピードあたため キー 2 牛乳・酒 3 ゆで葉菜 4 ゆで根菜 21 かぼちゃのスープ 手動 レンジ キー	●電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし加熱します。  電波は、フラットテーブル(底面内部)より出ます。 メモ ● 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は異なります。 ● 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。
自動 サックリ解凍 キー はがせ技 全解凍 キー  ラップを敷きます 容器は使いません 自動 1 やわらかあたため 手動 好みの温度 キー (お好みの温度に あたためる加熱方法)  12cm以上 5cm以下 適した容器を使います	●赤外線センサーが、フラットテーブルの中央に置いた食品の表面温度を検知して、加熱を終了します。  赤外線センサー ※ (1 やわらかあたため)は、食品から出てくる蒸気の量も検知します。 約12cm 検知範囲 メモ ●食品は、フラットテーブルの**中央**に置きます。 ●ラップやふたは、しません。 ●**(1 やわらかあたため)、好みの温度 キーのときは、適した容器(左記)を使用します。**
自動 17 スチーム発酵・予湿 手動 スチームあたため キー  スチーム容器を使います	●スチーム容器の水を加熱し、蒸気を発生させて、食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。 (庫内に多少水が飛び散る場合があります)  **スチーム容器に水**(30mL/大さじ2杯分)**を入れて置きます。** **食品は、庫内中央に置きます。** ※ (17 スチーム発酵・予湿)のときは、食品は置きません。 庫内を上から見たところ スチーム容器の使いかた 25・33ページ

オーブン メニューに応じた温度をコントロール（背面ヒーターからの熱風で加熱）

対象となる加熱

自動
- 6 鶏肉のロースト
- 7 焼きいも
- 8 シフォンケーキ
- 9 クッキー
- 10 クリスピーなピザ
- 11 茶わん蒸し
- 12 ハンバーグ
- 13 スポンジケーキ
- 14 シュークリーム
- 15 ロールパン
- 16 フランスパン
- 18 鶏のから揚げ
- 19 オーブンフライ
- 22 手作り豆腐
- 23 豆乳プリン

手動
- オーブン1段 キー
- オーブン2段 キー
- 発酵 キー



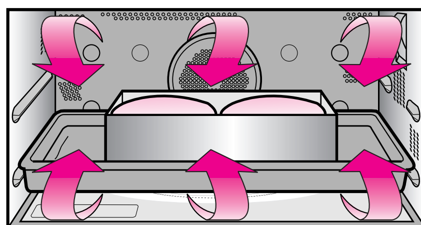
角皿を使います

メニュー11～18は、スチーム容器を使います。

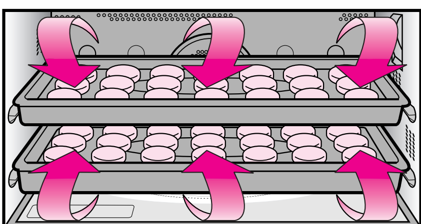


※(16 フランスパン)は、角皿に直接水を入れます。

●庫内の温度を一定に保って、ケーキやパンを包み込んで焼き上げます。



1段調理
- ●山食パン
- ●焼き豚など



2段調理
- ●クッキー
- ●シュークリーム
- ●ロールパンなど

メモ
- ●**角皿は、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れてください。**
- ●庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドア開閉をおこなってください。
- ●手動加熱で続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。
- ●焼きムラが気になるときは、角皿ごと前後、または上段・下段を入れ替えてください。
- ●発酵は、庫内を冷ましてから使います。

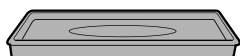
スチーム容器の使いかた 25ページ

グリル（背面ヒーターからの熱風で加熱）

対象となる加熱

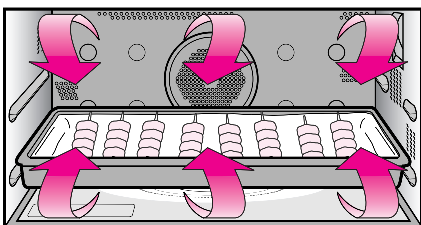
自動
- 5 グラタン
- 20 魚の黒酢照り焼き

手動
- グリル キー



角皿を使います

●とり肉や魚の切り身の表面に、焦げ目をつけ、焼き上げます。



メモ
- ●**角皿は、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れてください。**
- ●焼き魚などをするときは、角皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)
- ●素材の種類や脂の乗りにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

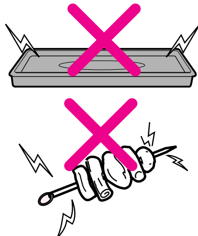
調理のときのお願い

「安全上のご注意」もあわせてご覧ください。6～9 ページ

レンジ加熱のときは（電波加熱）

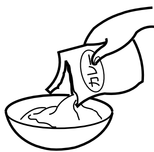
角皿・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、製品を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。



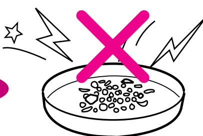
レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て製品を傷めたりします。



小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。28 ページ ご注意



自動加熱のときは

加熱が足りないとき

- 加熱終了後、**「延長」**表示中であれば回転つまみで加熱時間を足すことができます。
- **「延長」**表示が消灯しているときは、**手動加熱で様子を見ながら加熱してください。**
  自動加熱を使うと、もう一度加熱を始めからすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。
  加熱が足りないときは 2 ページ

繰り返し続けて作るときは

庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

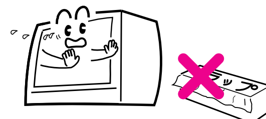
記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

オーブン・グリル加熱のときは（ヒーター加熱）

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。



加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

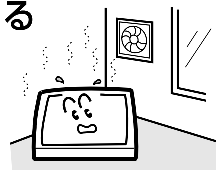
庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後または、上段・下段を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。



市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。

付属品･容器は､加熱に合ったものを

- 角皿は、**「角皿を使います」**の説明があるときにお使いください。
  レンジ加熱を含む加熱で使うと火花が出て製品が故障します。

各操作のページに記載の「**使う付属品**」または、「**使える容器**」17 ページ を参考に加熱の種類に合ったものをお使いください。
液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。ふき出しやすく危険です。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

使える容器 使えない容器にご注意を

 使えません。  使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

加熱の種類／容器の種類		レンジ（電波）	オーブン・グリル（ヒーター）
ガラス	耐熱性のある容器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。	
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。	× ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わないものであれば1～2分以内の加熱に使えます。	
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140℃以上) ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。 **自動加熱 あたため ・ スピードあたため キーでは、密閉容器は使えません。** センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで、発煙・発火の原因となります。	× ※変形したり、焦げたりするので、使えません。
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140℃未満)	× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。 スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。	
陶磁器・漆器など	陶器 磁器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。	
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木 紙	× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。	
金属	アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器	× ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○
その他	ラップ (耐熱温度140℃以上)	○ ※油分の多い料理は高温になり、溶けるため使えません。	× ※溶けたり、発火するので使えません。
その他	アルミホイル	× ※火花が出るので使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。 (酒のかん・解凍など)	○
その他	オーブン用クッキングシート	○ ●ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	
その他	特殊な形をした容器	× ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	

お願い ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

あたため機能を上手に使い分けましょう

このオーブンレンジには主に5種類の「あたため」機能(レンジ加熱)があります。
用途に応じて使い分けてください。

キー	**あたため**（自動） 操作方法 20ページ	**スピードあたため**（自動） 操作方法 20ページ
こんな加熱です	●調理済みのおかずやごはんをあたためます。	●お茶わん1杯のごはんや1人分のおかずなど少ない分量を あたため キーより、**スピーディにあたため**ます。
加熱のしくみと調理のポイント	**食品があたたまって出てくる蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了します。** だから→	ラップをして加熱する食品は、ゆとりをもたせて軽くかぶせます。 （しっかりかぶせると蒸気が出にくくなり、加熱のしすぎになります。） **密閉容器は使えません。** センサーで蒸気を検知できずに、加熱のしすぎで発煙・発火の原因となります。
	●陶磁器・耐熱性の皿、容器に入れて加熱します。 ●量が多いときは、2つに分けます。	●**直径約15cm以内**の陶磁器・耐熱性の皿、容器に入れ、庫内の「**スピードあたため**」**エリア**に置いて加熱します。 「スピードあたため」エリア
あたため例	●ごはん、冷凍ごはん、調理済みおかず全般 21ページ 冷凍ハンバーグ　冷凍カレー	ごはん　煮もの　冷凍ごはん

ご注意

●次のような食品は、 あたため キー、 スピードあたため キーでは、加熱のしすぎになったり、上手にあたたまらないため、食品に合ったキーで加熱します。

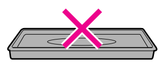
あたためる食品	使うキー
飲み物	自動メニュー（2 牛乳・酒） 27ページ
肉まん・あんまん・まんじゅう	手動 スチームあたため キー 32〜33ページ
茶わん蒸し、乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの・落花生など)、パセリ・青じその乾燥	手動 レンジ キー200Wで様子を見ながら加熱します。 40〜41ページ

1 **やわらかあたため**（自動） 操作方法 20ページ	**好みの温度加熱**（手動） 操作方法 39ページ	**スチームあたため**（手動） 操作方法 32〜33ページ
●身がはじけたり、固くなりやすい食品の加熱をコントロールしながら、**はじけを抑えて**加熱します。 ［あたため］**キー**より、加熱時間がやや長くなります。	●設定した**好みの温度**（食品の表面温度）まで、加熱します。	●ごはんやおかずをラップなしで**しっとりあたため**ます。
●食品があたたまって出てくる蒸気の量と食品表面の温度を赤外線センサーで検知しながら、あたためます。 ●1度の加熱に適している分量は1〜2人分(約200g以下)です。 ●容器は、陶磁器・耐熱性の直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。 ●ラップやふたは、しません。 (食品の表面温度が､正しく検知できない場合があります) ●食品は、フラットテーブルの中央に置きます。 ●加熱が足りないときは、手動［レンジ］**キー200W**で様子を見ながら加熱してください。 ●**好みの温度加熱**は39ページ記載の **調理のポイント** も合わせてお読みください。	●食品の表面温度が設定した温度に達するまで、赤外線センサーで検知しながら加熱します。	●水を入れたスチーム容器をスチーム容器ポジションに置き、予めスチームを発生させてから食品を入れ、食品の乾燥を防ぎながらあたためます。 スチーム容器 **スチーム容器ポジション** スチーム容器ポジション スピードあたため
●焼き魚、魚の煮つけ、ソーセージなど ※卵の加熱はできません。 21ページ **ししゃも**　**魚の煮つけ**　**ソーセージ**	●バターやアイスクリームを柔らかくするなど	●肉まん、あんまん、冷凍シュウマイなど

ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **卵、ゆで卵**(おでんのゆで卵など)**の加熱は、絶対にしないでください。**
- ［あたため］**キー、**［スピードあたため］**キー のとき、加熱後のラップは、やけどに気をつけてすぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)
- **自動メニュー（1 やわらかあたため）、**手動 **好みの温度加熱、** 手動［スチームあたため］**キーは、庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。43ページ

あたためる／スピーディにあたためる

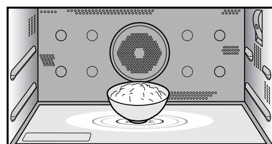

角皿は、使わないでください

使える容器（レンジ加熱）17 ページ

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」16 ページ
「あたため機能を上手に使い分けましょう」18〜19ページ

準備

食品を入れてドアを閉める



置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。

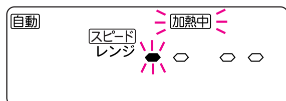
1

あたためスタート **を押す**



または

スピードあたため **を押す**



- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)
- 押すとすぐに加熱がスタートします。
- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。 下記参照

加熱終了

加熱

- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは **あたため** **キー**を押します。

終了音 ピーピー…
食品を取り出す

- 加熱が足りないときは 2 ページ

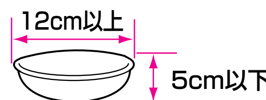
はじけやすいものをあたためる

準備

食品を入れてドアを閉める



置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。



1

回転つまみを回して メニュー番号1に合わせる



2

あたためスタート **を押す**

- 点滅表示は進行状態を示します。(加熱途中から表示)
- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。 下記参照

加熱終了

加熱

終了音 ピーピー…
食品を取り出す

- 加熱が足りないときは 2 ページ

こんなときは、仕上がりキーを使います

- お好みに応じて調節するとき。
- 食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。次 ページ

スタート後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。
強の場合は、4つのバーが点灯後、残り時間を表示します。
自動メニュー(1 やわらかあたため) のときは、残り時間を表示しません。



強め
・あつめにするとき

弱め
・ぬるめにするとき
・量が少ないとき

• 手動で加熱するときの目安時間 40 ページ

• あたため キー・ スピードあたため キーを使ったあたため例

□の食品は、ラップをします。

	メニュー	仕上がりの調節	分量	コツ
常温もの・冷蔵もの	ごはん	—	1～4杯(約600g)	固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。4杯のときは、∧(強め)を押します。
	ピラフ	—	約100～400g	加熱後、混ぜる。
	ハンバーグ	∧(強め)	1～4個(約360g)	—
	焼きそば	—	約100～200g	加熱後、混ぜる。
	天ぷら	—	約100～400g	皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。34 ページ
	シュウマイ	∨(弱め)	5～15個(約300g)	両面に水をふりかける。
	煮物	∨(弱め)	約100～400g	—
	カレー・シチュー	—	約200～400g	加熱後、かき混ぜる。
	みそ汁	∧(強め)	1～2杯(約300mL)	加熱後、かき混ぜる。
冷凍もの	ごはん	—	約100～600g	皿にのせるか容器に入れる。450g以上のときは∧(強め)を押します。
	ピラフ	—	約250～400g	加熱後、かき混ぜる。
	シュウマイ	—	5～15個(約230g)	両面に水をふりかける。
	ハンバーグ	∧(強め)	1～4個(約360g)	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	カレー・シチュー	∧(強め)	約100～400g	浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。
	市販のお弁当用ハンバーグ	∧(強め)	2～4個(約100g)	ハンバーグが入っているプラスチック容器を直接庫内に置いて加熱する。 ご注意 フラットテーブルが熱いときは置かないでください。
	焼きおにぎり	∧(強め)	2～4個(約200g)	ラップの端は皿に密着させず、おにぎりにだけかかるようにする。
	里いも・かぼちゃ	—	約100～500g	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	ミックスベジタブル	—	約100～300g	少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。ご注意 28 ページ

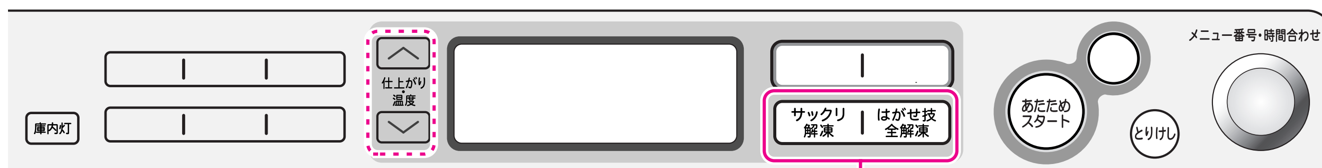
■自動メニュー(1 やわらかあたため)を使って

1度の加熱に適している分量は、1～2人分(約200g以下)です。
ラップはしません。

	メニュー	仕上がりの調節	分量	コツ
焼き魚	さばの塩焼き	—	1～2切れ(約200g)	—
	いかの姿焼き	—	1/2～1杯(約150g)	輪切りにする。
	ししゃも	∨(弱め)	2～4尾(約60g)	—
	焼きたらこ	—	1～2腹(約100g)	竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。
煮もの	ひじきの煮物	—	約100～200g	—
	魚の煮つけ	∧(強め)	約100～200g	—
	大根といかの煮物	—	約100～200g	
	焼きとり	—	2～4本(約120g)	
コンビニ食品	市販のお弁当用揚げ調理済みコロッケ	∨(弱め)	50～140g (1個25～35gのもの)	コロッケが入っているプラスチック容器を直接庫内に置いて加熱する。 ご注意 フラットテーブルが熱いときは置かないでください。 ※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。
	ソーセージ	—	約100～200g	皮に切れ目を入れる。

※おことわり **自動メニュー(1 やわらかあたため)**での加熱は、あたためによって起こる「かたくなる」「はじける」などの過熱を極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂の乗り具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

肉や魚を解凍する



使える容器 (レンジ加熱) 17 ページ

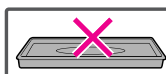
準備

食品を入れて ドアを閉める



置きかた

ラップを敷いて中央に置きます。ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。**大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。**



角皿は、使わないでください



食器は使いません。

1

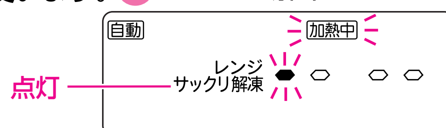
サックリ解凍 キーまたは はがせ技 全解凍 キーを押す

- 押すとすぐに加熱がスタートします。
- 加熱中、点滅表示は、進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

▶ **使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するときなどに使います。**

サックリ解凍 キーを押します。
包丁がやっと入る状態まで解凍するときに使います。
(はがせ技 全解凍より短時間の解凍です)

例 サックリ解凍のとき



点灯

▶ **解凍後、すぐに調理するときに使います。**

はがせ技 全解凍 キーを押します。
(時間をかけて、きれいにはがしやすく解凍します)

例 はがせ技 全解凍のとき



点灯

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱

加熱終了

終了音 ピーピー…

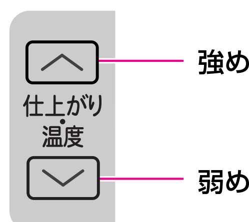
食品を取り出す

- 加熱が足りないときは 2 ページ

素材によっては、必ず仕上がりキーを使います

■ 素材別のコツをご覧ください。次 ページ

サックリ解凍 キーまたは はがせ技 全解凍 キーを押した後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。
※「強」または、「弱」を表示します。



もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」16ページ

調理のポイント

- 一度に解凍できる分量・ サックリ解凍 キーのとき…300～500gまで。
  サックリ解凍 キーで仕上がりキー ︿ (強め)のときは100～1000gまで解凍できます。
  ・ はがせ技 全解凍 キーのとき…100～1000gまで。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは様子を見ながら、手動 レンジ キー200Wで解凍します。34ページ
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。

■ 素材別のコツ

肉 類

操作	ひき肉(ミンチ)	薄切り肉	かたまり肉	とり肉
サックリ解凍	●必要な分だけ切り分けるとき。 ※かたまり肉のときは、**仕上がりキー**の ︿ **(強め)**を押す。			
はがせ技 全解凍	解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。 400g以上の場合は**仕上がりキー**の ︿ **(強め)**を押す。	解凍後、すき焼きや野菜巻きなどに用いるとき。	解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。	解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。 **仕上がりキー**の ﹀ **(弱め)**を押す。 ※骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。

魚介類

操作	まぐろ(赤身)	えび	切り身魚
サックリ解凍	● 必要な分だけ切り分けるとき。 ● まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、**仕上がりキー**の ︿ **(強め)**を押す。		
はがせ技 全解凍	解凍後、すぐ煮ものなどに用いるとき。 **仕上がりキー**の ﹀ **(弱め)**を押す。	解凍後、すぐフライや煮ものなどに用いるとき。	解凍後、焼き魚や煮魚などに用いるとき。 ※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

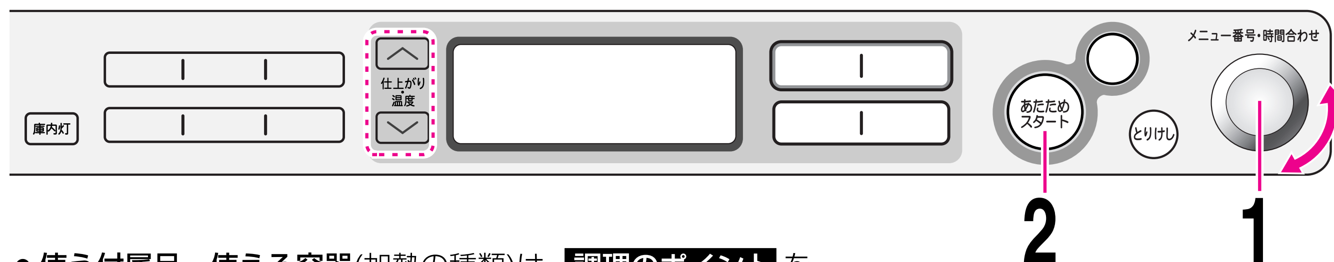
ご注意

- サックリ解凍 **キー**で解凍後、再冷凍する分は、きっちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう。
- はがせ技 全解凍 **キー**の場合、素材の質や形、冷凍状態などにより、部分的に煮えたり、凍っているところが残ることがあります。加熱が足りない場合は、様子を見ながら加熱を延長してください。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**43ページ
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど、熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **食品以外のもの** (バランなどの飾りや敷物・調味料の小袋) **といっしょに解凍するのはやめてください。**

■ 上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除きます。**
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。
- サックリ解凍 **キー**のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
  必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。※ゆでた野菜の解凍は、あたため **キー**で加熱します。20ページ

自動メニュー(1~10)・スチームメニュー(11~17)



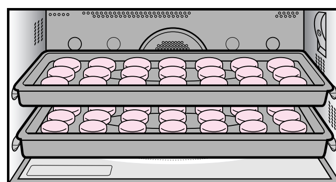
● **使う付属品・使える容器**(加熱の種類)は、**調理のポイント** を参照してください。 27~29ページ
1**やわらかあたため**は、19、21ページ

もう、読まれましたか?
「調理のときのお願い」 16ページ

自動メニュー(1~10)の加熱をするとき

準備

食品を入れてドアを閉める



置きかた
付属品の使いかたや料理の作りかたは、料理編をご覧ください。

1

回転つまみを回して目的のメニュー番号に合わせる

メニュー番号表示

自動メニュー			
		5 グラタン	8 シフォンケーキ
1 やわらかあたため	3 ゆで葉菜	6 鶏肉のロースト	9 クッキー
2 牛乳・酒	4 ゆで根菜	7 焼きいも	10 クリスピーなピザ

例 (9 クッキー) 1段のとき



例 (9 クッキー) 2段のとき



●2段調理のできるメニューは、回転つまみを回すと1段→2段と表示します。

2

スタート キーを押す

●仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱終了

加熱

終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

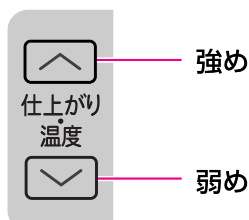
●加熱途中で残り時間を表示。

● **加熱が足りないときは** 2 ページ

こんなときは、仕上がりキーを使います

●お好みに応じて調節するとき。
●食品やメニューによって必ず、**仕上がりキーを押すものがあります。** 27~30ページ

スタート キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。



●**使う付属品・使える容器**(加熱の種類)は、
調理のポイント を参照してください。(29～30ページ)

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」(16ページ)

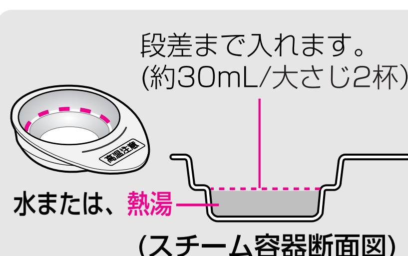
スチームメニュー（11～17）の加熱をするとき

●(16 フランスパン)は、角皿に湯を入れるため、スチーム容器は使いません。
●(17 スチーム発酵・予湿)の操作については、「庫内を加湿する」(31ページ)も合わせてお読みください。

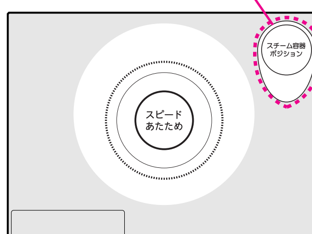
スチーム容器の使いかた

●スチーム容器には、メニューに合わせて水または、熱湯を入れます。
置き場所もメニューに合わせて異なりますので、料理編の説明をご覧ください。

スチーム容器に入れる水または、熱湯の量



スチーム容器を置く場所

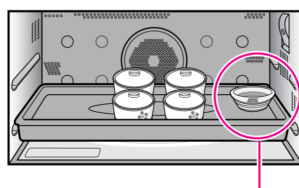


庫内を上から見たところ

スチーム容器の水が加熱されることによって蒸気となり、食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。
(庫内に多少水が飛び散ることがあります)

準備

食品を入れて ドアを閉める


スチーム容器は、角皿の右奥に置きます。(茶わん蒸しの場合)

食品・スチーム容器の置きかた
付属品の使いかたや料理の作りかたは、料理編をご覧ください。

※予熱が必要なメニューの場合は、予熱完了後に食品を入れます。

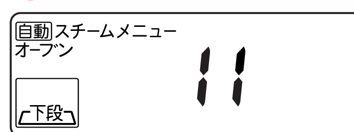
1

回転つまみを回して 目的のメニュー番号11～17に合わせる

メニュー番号表示

スチームメニュー		15 ロールパン
11 茶わん蒸し	13 スポンジケーキ	16 フランスパン
12 ハンバーグ	14 シュークリーム	17 スチーム発酵・予湿

例 (11 茶わん蒸し) のとき



2

スタート キーを押す

●仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。(24ページ)

加熱終了

加熱
終了音 ピーピー…
食品を取り出す

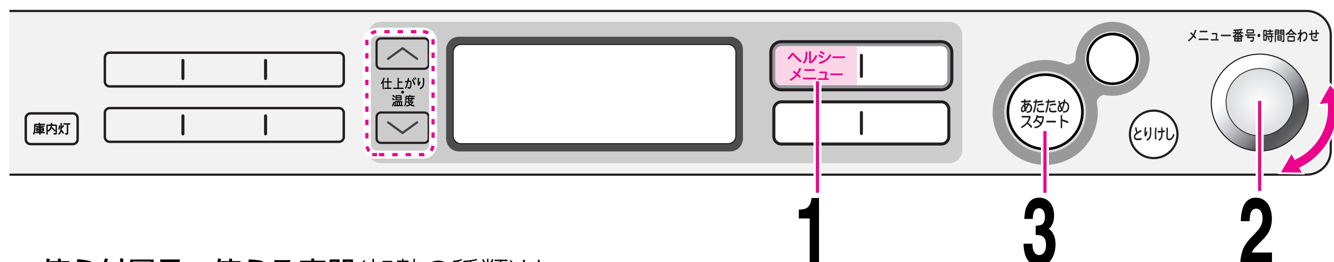
●加熱途中で残り時間を表示。

スチーム容器を取り出す際は、
容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

● **加熱が足りないときは** (2ページ)

ヘルシーメニュー（18〜23）

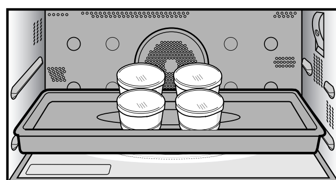
もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」16ページ



● 使う付属品・使える容器(加熱の種類)は、
調理のポイント を参照してください。31ページ

準備

食品を入れてドアを閉める



置きかた
付属品の使いかたや料理の作りかたは、料理編をご覧ください。

1

ヘルシーメニュー キーを押す

● 初め、メニュー番号18を表示。



2

回転つまみを回して目的のメニュー番号に合わせる

メニュー番号表示

ヘルシーメニュー

18 鶏のから揚げ	20 魚の黒酢照り焼き	22 手作り豆腐
19 オーブンフライ	21 かぼちゃのスープ	23 豆乳プリン

例 (22 手作り豆腐)のとき



3

スタート キーを押す

● 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱終了

加熱

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

● 加熱途中で残り時間を表示。

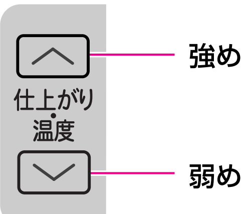
18 鶏のから揚げのとき、スチーム容器を取り出す際は、容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

● 加熱が足りないときは 2ページ

こんなときは、仕上がりキーを使います

● お好みに応じて調節するとき。
● メニューによって必ず、**仕上がりキーを押すものがあります。**31ページ

スタート **キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。



飲み物をあたためる

操作方法 24 ページ

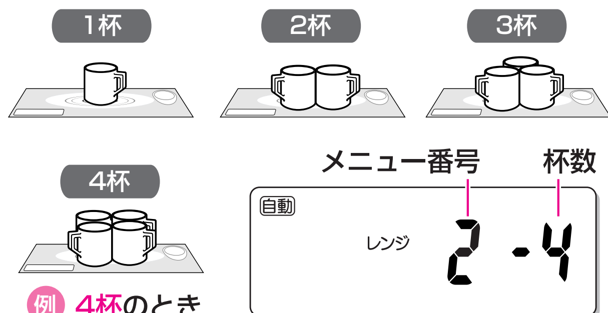
もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 16 ページ

調理のポイント



- 1度に加熱できる分量は、基準分量（右表参照） 1～4杯(本)まで。
- 置きかた

  中央に置きます。複数のときも中央に寄せて置きます。



- 回転つまみを回して
  1～4杯数を合わせる

- **お酒のとき**は、**仕上がりキー**の（弱め）を押します。
- **ふたやラップはしません。**
- 容器は、基準分量（右表参照）を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
- 容器に入れる一杯あたりの分量をお守りください。
- 基準分量より多いとき、少ないときは、仕上がりキーを押して加熱するか、手動 レンジ キー1000Wで様子を見ながらあたためてください。少なすぎると沸とうすることがあります。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

1mL＝1cc

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の 基準温度	冷蔵保存…約8℃ 常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。	常温保存…約20℃
容　器		アルミホイル

- コップは、低めの広口容器を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻く。

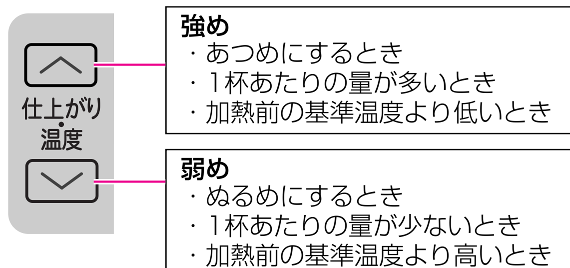
こんなときは、仕上がりキーを使います

- **酒のかんをするとき**

  必ず スタート キーを押した後(約30秒以内に)
  （弱め）を押します。
  （弱めを押しても標準のあたためとなります）

  ※**仕上がりを調節するときは、**手動 レンジ キー1000Wで時間を合わせて、様子を見ながら加熱してください。 34 ページ

- **牛乳(コーヒー)の仕上がり調節をするとき**



スタート キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。
- **ビンのまま加熱するとふき出します。**必ず、容器に移し替えてください。
- **加熱しすぎないでください。**
  取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
- **基準分量よりもかなり少ないときは、**手動 レンジ キー1000Wで様子を見ながら、**あたためてください。**少なすぎると沸とうすることがあります。

野菜をゆでる

操作方法 24 ページ

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 16 ページ

調理のポイント



●**置きかた**
容器や皿にのせ、**必ずラップかふたをして**、フラットテーブルの**中央**に置きます。



●量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
●材料の大きさは、そろえます。
●水気を残して加熱します。食品の乾燥や脱水を防ぎます。
●アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

■ 素材別のコツ　葉菜類・花果菜類と根菜類は、調理の方法が異なります。

葉菜類／花果菜類

（3 ゆで葉菜）に合わせて、スタートキーを押します。
●1度に加熱できる分量　100～400gまで。
（ほうれん草は、300gまで）

（ほうれん草など）

●太い根には、十字の切り込みを入れる。



●葉と茎を交互に重ねてラップする。



●加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。



（キャベツ・白菜）
太い芯はあらかじめそいでおく。

（グリーンアスパラガス）
根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。

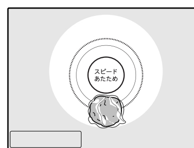
その他　カリフラワー、ブロッコリー、かぼちゃなど

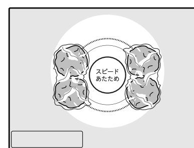
根菜類

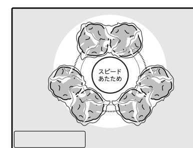
（4 ゆで根菜）に合わせて、スタートキーを押します。
●1度に加熱できる分量　100～1000gまで。
（にんじん、ごぼうは400gまで）

（じゃがいも・さつまいもなど）

丸ごとゆでるとき
●皿にのせません
●1～2個ずつラップでしっかり包みます。
●1個のときは、フラットテーブルの**手前寄り**に置き、その他は、下図を参考に中央を避けて置きます。
●加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。

1個のとき


4個のとき


6個のとき


切ってゆでるとき
●大きさをそろえて切る。



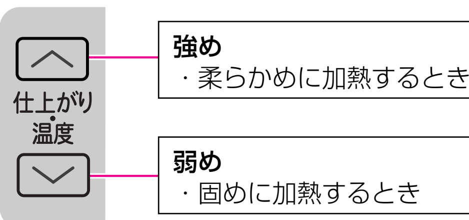
（にんじんなど）
用途に合わせて切り、あらかじめ野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。
仕上がりキーの ∨ (弱め)を押す。

こんなときは、仕上がりキーを使います

●お好みに応じて調節するとき。
●食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。

■ **素材別のコツ**をご覧ください。（上記参照）

スタートキーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。



ご注意

●**少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)**をゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして**手動レンジ **キー1000W**で**加熱**してください。加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。※にんじん50g(水25mL)のとき**約1分30秒**
●**加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
とくに**根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると発火のおそれがあります。**
加熱を追加するときは、手動レンジ **キー1000Wで様子を見ながら加熱**してください。（41 ページ）
●**加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

自動メニュー(1 ~10)・スチームメニュー(11 ~17)一覧

調理のポイント

1～4は、下記のページをご覧ください。
1 やわらかあたため 19・21 ページ 2 牛乳・酒 27 ページ 3 ゆで葉菜・4 ゆで根菜 28 ページ

メニュー記載ページ	調理のポイント
■ グリル加熱 5 グラタン 58～59ページ	**角皿1段で調理します。** 市販の冷凍グラタンを焼くときは、手動で加熱します。 59 ページ
■ オーブン加熱 6 鶏肉のロースト 60～62ページ	**角皿1段で調理します。** **角皿を下段に入れて予熱完了後、食品をのせます。** 仕上がりキー • 鶏のもも焼きのときは、[︿] **(強め)**を押します。 • 北京ダック風チキンのときは、[﹀] **(弱め)**を押します。
7 焼きいも 85 ページ	**角皿1段で調理します。** **角皿を下段に入れて予熱完了後、食品をのせます。** 仕上がりキー ベイクドポテトのときは、[︿] **(強め)**を押します。
8 シフォンケーキ 75 ページ	**角皿1段で調理します。**
9 クッキー 77～79ページ	**角皿1段または、2段で調理します。**
10 クリスピーなピザ 92～93ページ	**角皿1段または、2段で調理します。** (1段のときは、下段にのせます) **角皿を入れて予熱完了後、食品をのせます。** 仕上がりキー ピザ(レギュラータイプ)を焼くときは、 [︿] **(強め)**を押します。
11 茶わん蒸し 56 ページ	**角皿1段で調理します。** スチーム容器に、熱湯を段差まで(約30mL)入れ、 角皿の右奥に置きます。
12 ハンバーグ 57 ページ	**角皿1段で調理します。** スチーム容器に、水を段差まで(約30mL)入れ、 スチーム容器ポジションに置き、**角皿を下段に入れて予熱します。** スチーム容器は、予熱完了後も入れておきます。
13 スポンジケーキ 72～74 ページ	**角皿1段で調理します。** スチーム容器に、熱湯を段差まで(約30mL)入れ、 角皿の右奥に置きます。 仕上がりキー ●直径15cmの丸型を焼くときは、[﹀] **(弱め)**を押します。 ●直径21cmの丸型や2段ケーキを焼くときは [︿] **(強め)**を押します。

スチームメニュー (11～17)一覧 操作方法 25ページ

調理のポイント

メニュー記載ページ	調理のポイント
■ オーブン加熱 14 シュークリーム 80～81ページ	まず、(17 スチーム発酵・予湿)で予湿します。（下・次ページ） 角皿・食品は、入れません スチーム容器に、**水**を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置きます。 予湿完了後 (14 シュークリーム)で焼き上げます。 スチーム容器は、入れた状態にしておきます。 **角皿1段または2段で調理します。**
15 ロールパン 86～87ページ	まず、(17 スチーム発酵・予湿)で予湿します。（下・次ページ） 角皿・食品は、入れません スチーム容器に、**水**を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置きます。 予湿完了後 (15 ロールパン)で焼き上げます。 スチーム容器は、入れた状態にしておきます。 **角皿1段または2段で調理します。**
16 フランスパン 88～90ページ	**角皿2段で調理します。** **スチーム容器は使わずに**角皿を上下段に入れ、予熱完了後、**角皿下段に熱湯**100mLをそそぎ入れます。 スチーム容器・食品は、入れません 予熱完了後 熱湯 100mL 仕上がりキー フランスパン(フォンデュ)を焼くときは、（弱め）を押します。
■ レンジ加熱 17 スチーム発酵・予湿	使いかたは、上記（14 シュークリーム)、(15 ロールパン）で記載しているように予湿するときに使います。 **調理のポイント**または、「**庫内を加湿する**」（次ページ）をご覧ください。

ヘルシーメニュー (18 ～23)一覧 操作方法 26 ページ

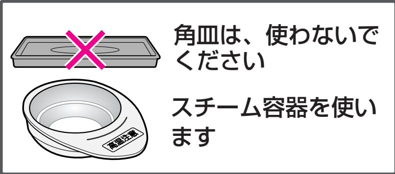
調理のポイント

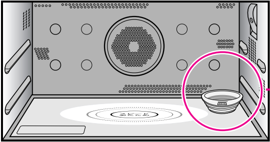
メニュー記載ページ	調理のポイント
■ オーブン加熱 18 鶏のから揚げ 49 ページ	**角皿1段で調理します。** スチーム容器に、水を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置き、**角皿を下段に入れて予熱します。** スチーム容器は、予熱完了後も入れておきます。
19 オーブンフライ 50～52ページ	**角皿1段で調理します。** 仕上がりキー えびフライ･いわしのフライのときは、 **(弱め)**を押します。
■ グリル加熱 20 魚の黒酢照り焼き 53 ページ	**角皿1段で調理します。**
■ レンジ加熱 21 かぼちゃのスープ 49 ページ	角皿は使いません 加熱途中でかきまぜる作業があります。 詳しくは、お料理編をご覧ください。
■ オーブン加熱 22 手作り豆腐 54～55ページ 23 豆乳プリン 82～83ページ	例 22 手作り豆腐のとき **角皿1段で調理します。** 仕上がりキー プリンのときは、 **(弱め)**を押します。

スチームメニュー（17 スチーム発酵・予湿）レンジ加熱

庫内を加湿する

操作方法 25 ページ





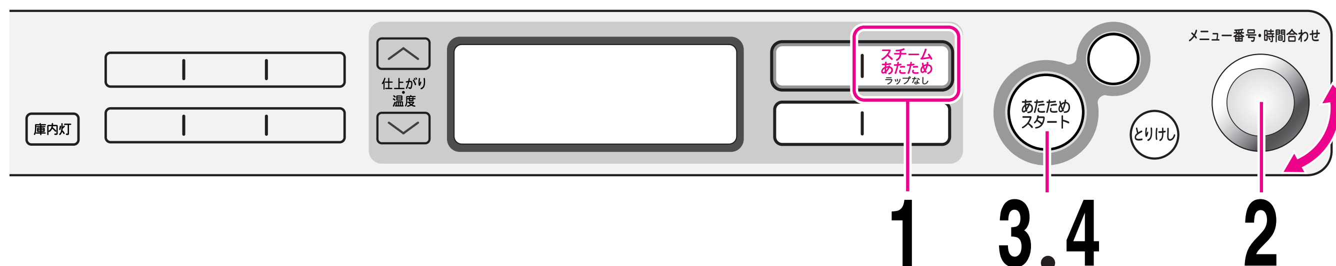
スチーム容器は、フラットテーブル右奥のスチーム容器ポジションに置く。
食品や他の付属品は入れません。

スチーム容器を取り出す際は、
容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。
- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。
  (**仕上がりキー**の **(弱め)**のときは残り時間を表示しません)
- 加熱中は、**庫内灯** **キー**を押しても点灯しません。
- **予湿が完了(終了音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、目的の加熱**(14シュークリームなど)**をスタートさせてください。**
- ドアを開けなくても放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。（延長加熱はできません）
- スチーム容器は、食品の加熱が終了するまで庫内に置いた状態にしておきます。

しっとりあたためる

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」16ページ
「あたため機能を上手に使い分けましょう」18〜19ページ



使える容器（レンジ加熱）

予湿する…予め庫内にスチームを発生させます。

準備

水(30mL/大さじ2杯分)を入れたスチーム容器をセットして、ドアを閉める

角皿は、使わないでください

スチーム容器

※庫内に入れるのは、水を入れたスチーム容器だけです。食品は、入れません。

スチーム容器の使いかた 次ページ

1 スチームあたため キーを押す

●初め、1分を表示。

スチーム レンジ 1:00 分 秒

2 回転つまみを回して、加熱時間を合わせる

スチーム レンジ 2:00 分 秒

加熱時間の目安は、■素材別のコツ参照 次ページ

加熱時間設定範囲10分まで
・ 5分まで10秒単位
・10分まで30秒単位

3 スタート キーを押す

スチーム 予湿 レンジ 加熱中

●点滅表示は、進行状態を示します。(4つ点灯すると予湿完了間近)

予湿完了

予湿

予湿が完了すると ピッピッピッピッピッ

スチーム 予湿 完了 レンジ 2:00 分 秒

あたためる… 食品を入れてスチームとともに加熱します。

準備

予湿完了後、中央に食品を入れて、ドアを閉める

角皿は、使わないでください

ラップは使いません

スチーム容器は、そのまま入れておく

例 冷凍シュウマイを加熱するとき

※スチーム容器は、取り出しません。
※すばやくドアの開閉をしてください。蒸気が逃げてしまいます。

4 スタート キーを押す

●残り時間を表示。

スチーム レンジ 加熱中 1:59 分 秒

加熱終了

加熱

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

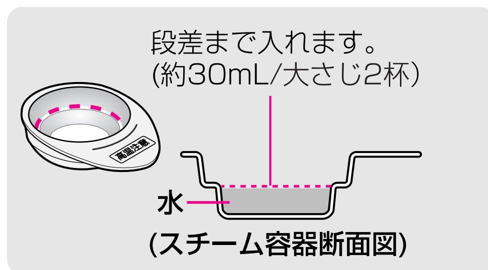
スチーム容器を取り出す際は容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

● 加熱が足りないときは 2ページ

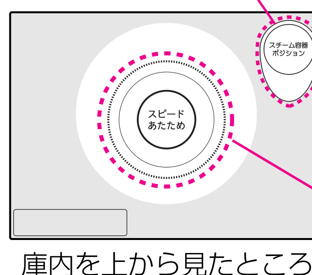
調理のポイント

スチーム容器の使いかた

スチーム容器に入れる水の量



スチーム容器を置く場所



庫内を上から見たところ

スチーム容器の水が加熱されることによって蒸気となり、食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。
(庫内に多少水が飛び散ることがあります)

食品は予湿完了後、すぐに庫内中央に置きます。

ご注意

- **スチーム容器に必ず、水**(30mL/大さじ2杯分)**を入れてください。**
  水以外のものを入れないでください。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。(43 ページ)
- **予湿が完了したら、すぐに食品を庫内に入れて加熱をスタートさせてください。**
  ドアを開けなくても放置しておくと蒸気が逃げてしまいます。

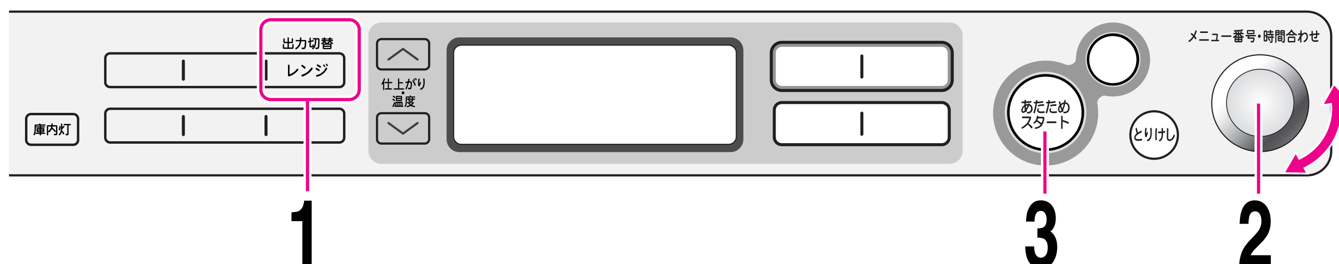
■ 素材別のコツ

加熱時間の目安です。分量は、1人分が適しています。(ラップ・ふたはしません)

メニュー		分量/目安時間	コ ツ
冷凍もの	肉まん・あんまん	1個(120g)/1分30秒～1分40秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	シュウマイ	9個(140g)/1分50秒～2分10秒	皿の中央に寄せて並べる。
	焼きおにぎり	2個(100g)/1分40秒～1分50秒	——
	お好み焼き	1枚(200g)/3分50秒～4分	——
	ホットケーキ	2枚(100g)/1分10秒～1分30秒	2枚を重ねて皿にのせる。
	明石焼き	4個(110g)/1分40秒～2分	——
冷蔵もの	ごはん	1杯(150g)/1分～1分10秒	※冷蔵室に半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップし、スピードあたためキーで加熱してください。(20 ページ)
	肉まん・あんまん	1個(120g)/50秒～1分	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	煮もの	200g/1分10秒～1分30秒	——
	まんじゅう	2個(120g)/20～30秒	——
常温もの	ロールパン	2個(60g)/約10秒	——
	お総菜パン	1個(140g)/10～20秒	——

レンジ加熱する

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」16ページ

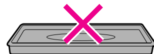


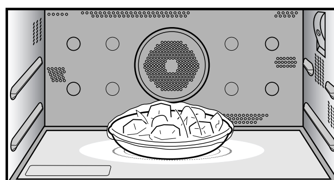
使える容器（レンジ加熱）17ページ

● 手動で加熱するときの目安時間 40～41ページ

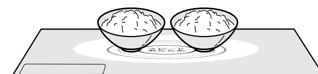
準備

食品を入れて ドアを閉める


角皿は、使わないでください



置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。
2つに分けた場合も**中央に寄せて**置きます。



1

レンジ キーを押す

● 初め、1000Wを表示。

レンジ 10 00 W

W数(出力)を変更するときは

押すごとに出力が切り替わります。
→ 1000W→600W→500W→200W

2

回転つまみを回して、加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
- 1000W・600W ・500W … **30分まで**
- 200W ………………… **1時間35分まで**

（・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位
・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位
・1000Wのときは、1分まで5秒単位）

例 1分30秒加熱するとき

レンジ 1 分 30 秒

3

スタート キーを押す

● 残り時間を表示。

※加熱中に手動 レンジ キーを押すと出力の確認ができます。

加熱終了

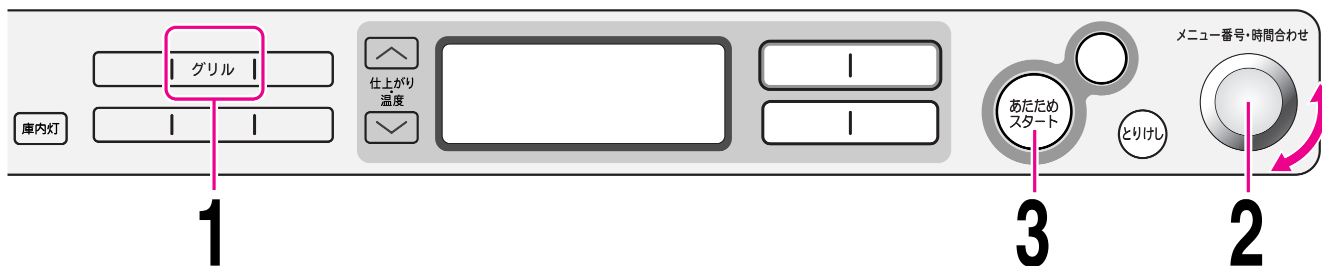
加熱

終了音 ピーピー… 食品を取り出す

● 加熱が足りないときは 2ページ

グリル加熱する

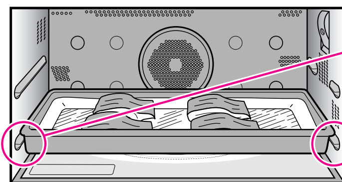
もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」16ページ

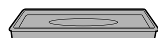


使える容器 (グリル加熱) 17ページ

準備

角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットしドアを閉める





角皿を使います

角皿は、角皿受け棚の下段にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**

1

グリル キーを押す

● 初め、20分を表示。



2

回転つまみを回して、加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
30分まで
（・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位
・30分まで1分単位）

例 18分加熱するとき



3

スタート キーを押す

● 残り時間を表示。

加熱終了

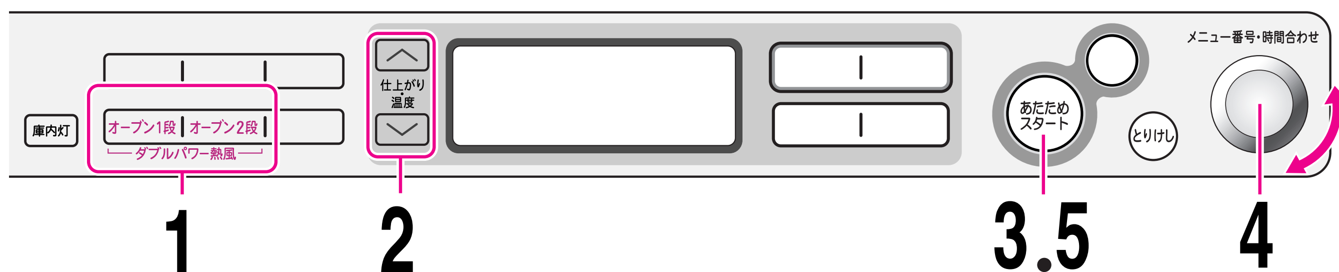
加熱

終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

● 加熱が足りないときは 2 ページ

オーブン加熱する

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 16 ページ



■ 市販のお料理ブックを見ながら作るときは、 予熱ありオーブンの操作方法 を参考にしてください。
（続けて焼くときも予熱ありの操作をおすすめします）

使える容器（オーブン加熱） 17 ページ

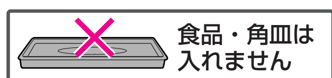
予熱ありオーブンの操作方法

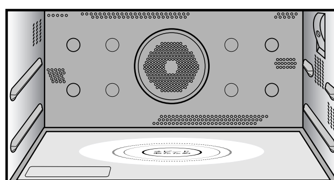
（予熱なしオーブンの操作方法は、次ページ上に記載しています）

予熱をする…食品を入れる前に、庫内の温度を設定温度まで上げておきます。

準備

庫内をカラにして ドアを閉める





メニューによっては、角皿を入れて予熱をする場合があります。
（10 **クリスピーなピザ**を手動でするときなど）

1

オーブン1段 キーを1度押す

※2度押すと予熱なしオーブンの設定になります。

● 2段で調理するときは、
オーブン2段 キーを1度押します。

例 1段調理のとき

点灯



2

温度キー を押して 加熱温度を合わせる

● 初め、170℃を表示。

加熱温度設定範囲
110℃～250℃まで（10℃単位）

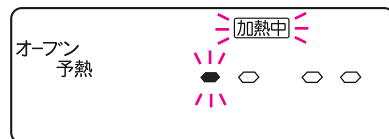
例 180℃のとき



3

スタート キーを押す

● 予熱中、点滅表示で進行状態を示します。
（4つ点灯すると、予熱完了間近）
予熱温度まで自動で加熱します。



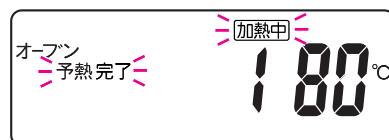
予熱完了

予熱

予熱が完了すると（設定温度になると）

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っています。
（その間、予熱完了が点滅しています）



予熱なしオーブンの操作方法

食品を庫内に入れて、操作 **1** で オーブン1段 キーまたは、オーブン2段 キーを**2度**押す。
操作 **2 → 4 → 5** の順におこなってください。
※ 料理編で紹介している、予熱をせずに オーブン1段 キー または、オーブン2段 キー で調理するときの操作方法です。例：マドレーヌ・アップルパイなど

加熱(予熱)途中に温度変更するとき

オーブン1段 キーまたは オーブン2段 キーを押し、温度表示になってから **温度キー** ︿ ﹀ を押す。

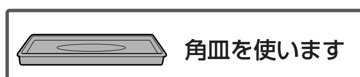
ご注意

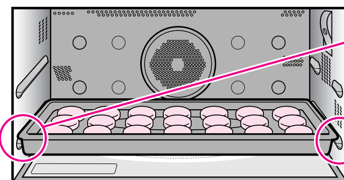
- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの温度や加熱時間を参考に様子を見ながら加熱してください。
  市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。
- 予熱完了までの所要時間は、設置環境などによって、最大30分程度かかることがあります。

焼き上げる…食品を入れて、設定した温度・時間で焼き上げます。

準備

角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットしドアを閉める


角皿を使います



角皿は、角皿受け棚にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**

棚位置（上段・下段)は、料理編を参照ください。

※ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

4

回転つまみを回して、加熱時間を合わせる

- 初め、20分を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位

例 25分加熱するとき

オーブン 25分00秒 高温

5

スタート キーを押す

- 残り時間を表示。

加熱

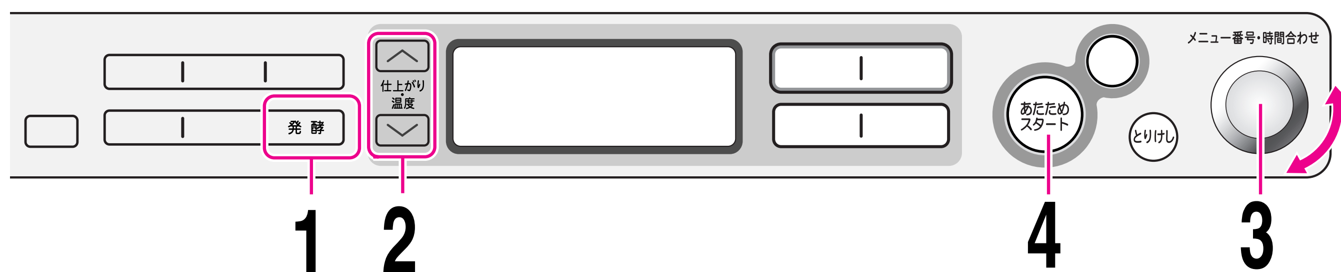
加熱終了

終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

- 加熱が足りないときは 2 ページ

発酵する

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」16 ページ

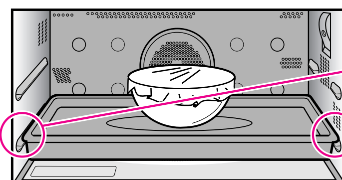


使える容器（オーブン加熱）17 ページ

準備

角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットし、ドアを閉める


角皿を使います



角皿は、角皿受け棚にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**
棚位置（上段・下段）は、料理編を参照ください。

1

発 酵 キーを押す

- 初め、40℃を表示。（発酵の標準設定温度は40℃です）

発酵 40℃

2

温度キー ∧ ∨ を押して発酵温度を合わせる

発酵温度設定範囲
30℃・35℃・40℃・45℃
・5℃単位

例 30℃のとき

発酵 30℃

3

回転つまみを回して、発酵時間を合わせる

- 初め、40分を表示。

発酵時間設定範囲
8時間まで
・1時間まで5分単位・8時間まで30分単位

例 50分発酵するとき

発酵 50分00秒

4

スタート キーを押す

- 残り時間を表示。

- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。
43 ページ
- 加熱中は、**庫内灯 キー**を押しても庫内灯は点灯しません。

加熱

加熱終了

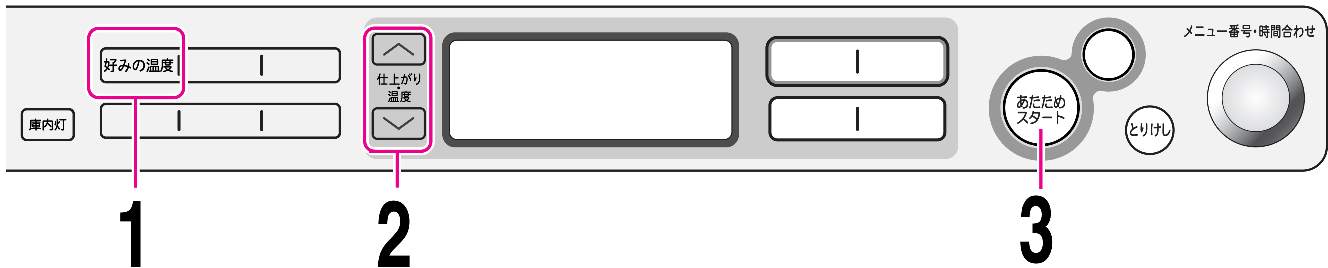
終了音 ピーピー… 食品を取り出す

- 加熱が足りないときは 2 ページ

好みの温度にあたためる

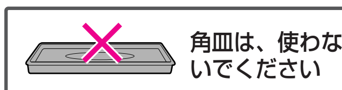
もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」16 ページ
「あたため機能を上手に使い分けましょう」18〜19ページ

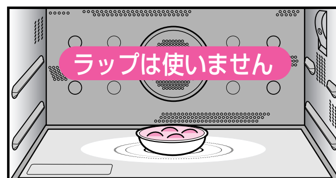
赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度(食品の表面温度)を合わせることができます。



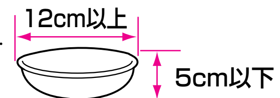
使える容器（レンジ加熱）17 ページ

準備 食品を入れてドアを閉める



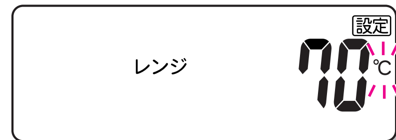


置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。



1 好みの温度 キーを押す

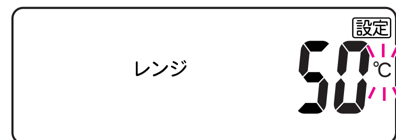
● 初め、70℃を表示。



2 温度キー ︿ ﹀ を押して、温度を合わせる

温度設定範囲(食品の表面温度)
−10℃・20℃〜90℃
・5℃単位

例 50℃のとき



3 スタート キーを押す

加熱

加熱終了 終了音 ピーピー… 食品を取り出す

● 加熱が足りないときは 2 ページ

調理のポイント

- 食品はなるべく1つの容器に入れます。
- 複数のものを加熱する場合は、**中央に寄せ**ます。また、食品の種類・分量は、そろえます。
  (複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)
- **「あたため機能を上手に使い分けましょう」**もあわせてお読みください。18〜19ページ

温度設定(あたため)の目安

スープ…80〜90℃	総菜パン…50〜60℃	バター…20℃
ごはん…70〜80℃	おにぎり…40〜50℃	アイスクリーム…−10℃

※**温度は目安です。**(食品の表面温度) **加熱する分量は、1〜2人分を基準にしています。**
※総菜パン(ホットドッグなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

ご注意

- **飲み物のあたためは、自動メニュー (2 牛乳・酒) を使います。**27 ページ
- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
  容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
  パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **グリルやオーブン加熱の後はフラットテーブルが熱くなっていますので、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。熱に弱い容器やラップは、溶けることがあります。**
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。43 ページ

加熱早見表

この製品には、トーストを焼く機能は、ありません。

ご注意 加熱しすぎると発煙・発火します

あんまん・まんじゅう… 「あん」は、高温になりやすく、発煙することがあります。
根菜類「さつまいも」など… 水分が少なくなり発煙・発火することがあります。
乾燥したもの・水分の少ないもの… 発煙・発火することがあります。
飲み物… 取り出すときに突然沸騰してやけどをすることがあります。
「いか」などはじけやすいもの… はじけてやけどをすることがあります。

おかずなどのあたため

■「茶わん蒸し」以外は、手動 レンジ 1000Wで加熱します。(34ページ) □の食品は、ラップをします。 mL=cc

	メニュー	分量/目安時間	コ　ツ
常温もの・冷蔵もの	煮もの	200g／約1分	——
	カレー・シチュー	1人分(200g)／約1分20秒	加熱後、かき混ぜる。
	みそ汁	1杯(150mL)／約1分	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	1個(110g)／約30秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、「あん」が先に熱くなり、加熱のしすぎになりやすいので、加熱時間はひかえめに。
	まんじゅう ご注意	1個(65g)／10～20秒	※「あん」は高温になりやすいのでひかえめに加熱する。
	ごはん	1杯(150g)／約35秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	1皿(200g)／約50秒	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	2個(180g)／約1分	——
	天ぷら・フライ ご注意	1人分(200g)／約1分	※「いか」などはじけやものは、様子を見ながらひかえめに加熱する。
	シュウマイ	5個(100g)／約45秒	——
	ピラフ	1人分(250g)／約1分20秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	1個(約230g)／ レンジ 200Wで3～4分	※具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
	コンビニ弁当	1個(400g)／約1分10秒	
冷凍もの	ごはん	1杯(150g)／約1分40秒	——
	カレー・シチュー	1人分(200g)／約4分	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	2個(180g)／約3分	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	シュウマイ	15個(230g)／約3分20秒	両面に水を振りかける。
	ピラフ	1人分(250g)／約3分20秒	あらかじめよくほぐしておく。
	焼きおにぎり	2個(約100g)／約1分20秒	——
	市販のお弁当用ハンバーグ	2個(約50g)／約40秒	——
	ミックスベジタブル	約100ｇ／約2分	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
	里いも・かぼちゃ	約500ｇ／7分～7分30秒	——
	肉まん・あんまん ご注意	1個(110g)／ 1分～1分10秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、「あん」が先に熱くなり、加熱のしすぎになりやすいので、加熱時間はひかえめに。
	まんじゅう ご注意	1個(65g)／30～50秒	※「あん」は高温になりやすいのでひかえめに加熱する。

野菜をゆでる

■手動 レンジ 1000Wで加熱します。(34 ページ)　　　の食品は、ラップ（ふた）をします。　mL=cc

素　材		分量/目安時間	コ　ツ（必ずラップかふたをします）
根菜類	じゃがいも　ご注意	150g/約2分30秒	丸ごとのときは、加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。
根菜類	にんじん　ご注意	200g/約4分20秒	用途に合わせて切り、あらかじめ野菜が浸るぐらいの水(100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。 ※にんじんは、過加熱によって角が焦げやすいため、水といっしょに加熱して、発火・発煙を防ぎます。
根菜類	だいこん　ご注意	400g/約5分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類／花果菜類	ほうれん草	200g/約1分50秒	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	200g/約1分50秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
葉菜類／花果菜類	カリフラワー ブロッコリー	200g/約1分50秒	—
葉菜類／花果菜類	グリーンアスパラガス	200g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
葉菜類／花果菜類	かぼちゃ	400g/約3分	大きさをそろえる。

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)の乾燥

■手動 レンジ 200Wで様子を見ながら加熱します。(34 ページ)

パセリ、青じそなど
加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。

パン類のあたため

■手動 レンジ 500Wで加熱します。(34 ページ)

ロールパン2個［1個40g］のとき約20秒
時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱します。

フライものをあたためる

■手動 オーブン1段 予熱なし操作で190℃に設定し加熱します。(37 ページ)

メニュー		分量/目安時間	コ　ツ（ラップ・ふたはしません）
常温もの	フライ・コロッケ・からあげ	150g/約12分	角皿に食品を並べ、下段に入れて加熱します。
冷凍もの	フライ・コロッケ・からあげ・たこやき	150g/約15分	

飲み物をあたためる

■手動 レンジ 1000Wで加熱します。(34 ページ)

牛乳(冷蔵もの)	1杯(200mL)	約1分10秒
酒　(常温もの)	1杯(180mL)	約50秒

加熱しすぎないでください。
取り出すときに突然沸騰してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

故障かな？

修理を依頼される前に、
もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中（カラ焼き時も含む）や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●製品内部を冷やすために回ります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ 手動 **レンジ** **キー**を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。 **お知らせ音を消すとき、鳴らすとき** 12 ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
動作について	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開閉すると「0」表示が出て操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。**電源オートオフ機能**（省エネ設計） 12 ページ
	加熱中、庫内灯が点灯しない。	●**庫内灯** **キー**を押すと点灯します。10 ページ ただし、**発酵** **キー、メニュー番号（17 スチーム発酵・予湿）**を使うときは、点灯しません。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? 13 ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「**お手入れ**」44〜45ページ
	庫内で火花が出る。 （レンジ加熱のとき）	●角皿、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? 「**使える容器**」17 ページ ●食品カスなどが付着していませんか? 「**お手入れ**」44〜45ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。 （ブレーカーが切れる）	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。7 ページ
	予熱がいつまでたっても完了しない。 （終わらない）（オーブン加熱のとき）	●設置環境などによって30分程度かかることがあります。

こんな場合		故障ではありません (原因と思われることをご確認ください)
仕上がりについて	サックリ解凍、はがせ技 全解凍キーを使うと加熱しすぎる。	●ラップに包んでいませんか? ●フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか? ●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか? 22〜23ページ
	サックリ解凍、はがせ技 全解凍キーを使うと加熱が足りない。	●食器にのせたり、発泡トレーのままで、加熱していませんか? かためにに仕上がります。22〜23ページ
	飲み物が熱くなりすぎる。	●**自動メニュー (2 牛乳・酒)** で加熱されていますか? ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか?(牛乳200mL/酒180mL) ●加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか? 27 ページ
	オーブン・グリル加熱で焦げ目がつかない。	●角皿を角皿受け棚にのせていますか?
	オーブン・グリル加熱で仕上がりにムラがある。	●角皿を角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか?
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

こんな表示が出たら調べるところ (エラー音…ピピピピピ)

表示	調べるところ
(U - 03) 食品 U- 03	●**食品の分量が少なすぎます。** とりけし**キー**を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。 ※オーブン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると、表示(高温も点灯)することもあります。庫内を冷ましてください。
(U - 04) 高温 U- 04	●**庫内が高温のため使用できません。U- 04 表示が消えると使用できます。**(ドアを開けておきましょう) U- 04 表示中は、**サックリ解凍 キー、はがせ技 全解凍 キー、メニュー番号 (1 やわらかあたため、17 スチーム発酵・予湿)、発酵 キー、好みの温度 キー、スチームあたため キー**は使えませんが、**とりけし キー**を押すと他の加熱は使えます。
(C- 番号) 番号 C - 00	●**製品が故障している場合があります。** 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に、表示の内容 (C- 番号)をご連絡ください。 47 ページ 88 88 の表示と交互に点灯します。

高温表示について

高温 0

●**「高温」は、オーブン・グリル・レンジの加熱終了後に点灯します。**
途中でドアを開けたときも表示します。
フラットテーブルなどやけどにご注意ください。冷めると消灯します。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、
お手入れ上手のポイントです。

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

ドアの内側・庫内の穴やすきまに食品カスや飛び汁が付いたまま使用しないでください。
放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

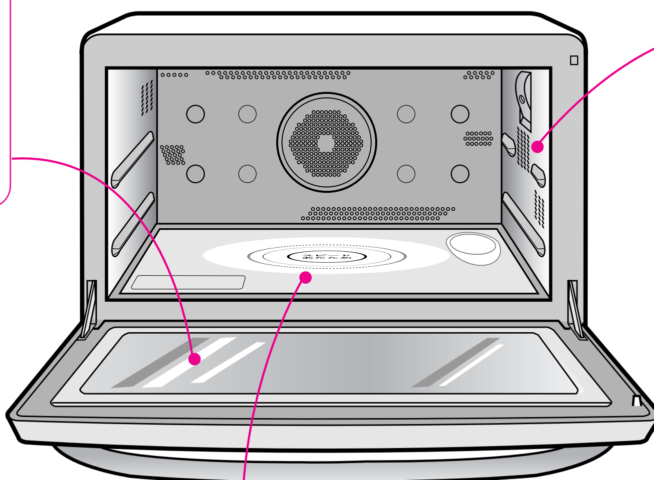
固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、
最後は水拭きをします。

ドアガラス

食器などを当てたりして、傷を付けない
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

庫内側面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

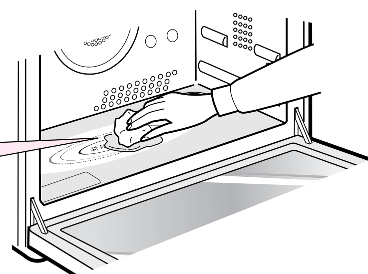


庫内・フラットテーブル・ドアの内側

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

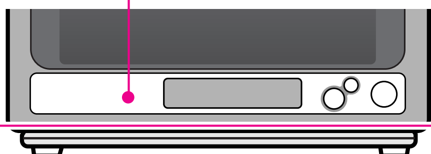
- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

フラットテーブルの汚れが落ちにくい場合は
汚れた部分に**クリームクレンザー**を付け、**丸めたラップ**でこすり落としてください。ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンやフラットテーブル以外の部分は、絶対にこすらないでください。
(最後は、水拭きをしてください)



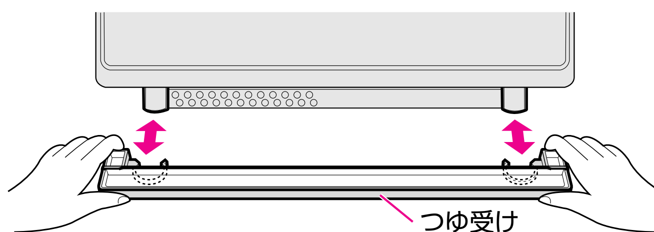
操作部

スプレー式の洗剤を直接かけないでください。
液が浸透し、故障の原因となります。



つゆ受け

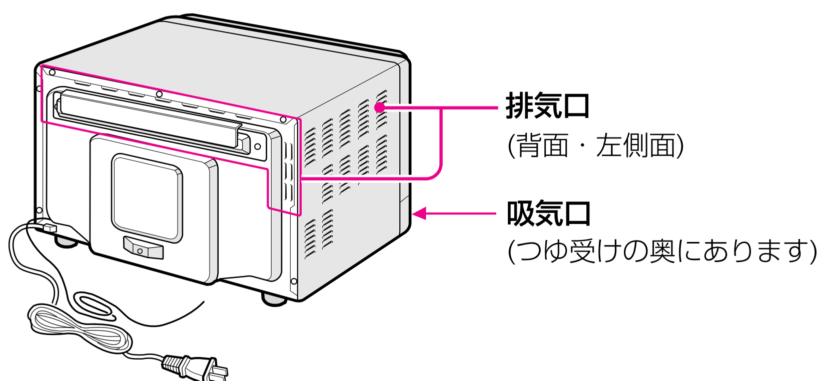
こまめに水洗いして、清潔に保ちましょう。



取り付けるときは、本体の足にはめるように押し込みます。

吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。



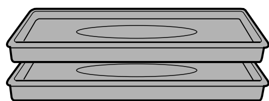
庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。(13 ページ)

付属品の汚れ

● やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

角皿



※直火にかけて使用しないでください。

スチーム容器



ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
  (アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。**
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
  ※フラットテーブルのお手入れには、クリームクレンザーが使用できます。左記のお手入れ内容をお守りください。
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。**(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」(42〜43ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名：電子レンジ　・形名：(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

●保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●**保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

●修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

● 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

●当社は電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。

●補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

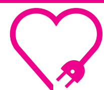
●修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー



長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

→

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取り扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」および、万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。▶▶▶ パソコン  シャープ　お問い合わせ 検索

http://www.sharp.co.jp/support/



使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】



0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：9:00～18:00
●日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	



「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

ご利用料金

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県全域(離島を含む)および鹿児島県奄美市・大島郡を除く。

■運送費

保証期間内	無料
保証期間外	1,000円＋梱包資材費＋代引き手数料

※梱包料を含む往復料金(税別)

■修理料金

保証期間内	無料(保証書記載の「保証規定」に準じます)
保証期間外	有料(修理内容により異なります)

※保証期間内でも有料になる場合があります。詳しくは保証書をご確認ください。

お申し込み

【お客様相談センター】(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

❶

お引き取り

当社指定の運送業者がお引き取りに伺います。

■お引き取りの時間は、下記時間帯よりお選びいただくことができます。

午前中	12:00～14:00	14:00～16:00	16:00～18:00	18:00～21:00

■お引き取り日は、ご依頼日の翌日以降となります。
■18:00～21:00の時間帯は、土、日、祝日を除きます。
■交通事情などの理由によりご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。
※修理品は当社指定の運送業者が梱包箱を持参してお伺いし、梱包させていただきます。

❷

修理・お届け

修理完了後、シャープエンジニアリング(株)よりご連絡いたします。

■ご連絡時にサービス料金(修理料金＋利用料)と発送日をご連絡いたします。
■当社指定の運送業者が修理完了品を、お届けに伺います。
■サービス料金(修理料＋利用料)を指定運送業者に、現金でお支払いください。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。

料理編の料理をお作りになる前に





マカロニグラタン

材料（4人分） 404kcal

ホワイトソース 薄力粉、バター……各30g 牛乳……2カップ 塩、こしょう……各少々 マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）……80g 塩、こしょう……各少々 ピザ用チーズ……80g	A えび（殻、尾、背ワタを取る）……200g 玉ねぎ（薄切り）……½個（100g） マッシュルーム（スライス・缶詰）……50g 白ワイン……大さじ2 バター……20g

① 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約50秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

② ①に牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びフタをせずに庫内中央に置き、レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約4分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が約2分と約1分のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

ポイント>>> 泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

③ 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約3分に合わせ、スタートを押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

④ ③にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、②のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

⑤ 器を角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。回転つまみでグラタンのメニュー番号5に合わせ、スタートを押す。

手動でするときは>>> グリルを押し、約28分

POINT 5 グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分（4皿）。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いてレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから⑤の要領で焼いてください。

58

レシピ内の主な加熱の区分［**自動メニュー、スチームメニュー、ヘルシーメニュー**または**手動加熱**］を示しています。

本体ドア部に記載の**5グラタン**などの自動加熱メニューのジャンルや手動加熱の使用キーを表しています。

■付属品

主な加熱の付属品を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。このクックブックに記載していない付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

●付属品の組み合わせ

角皿・上段または下段	スチーム容器（角皿右奥）角皿・下段
角皿・上段 角皿・下段	角皿・上段または下段 スチーム容器（庫内右奥）
スチーム容器（庫内右奥）	角皿・上段 角皿・下段 スチーム容器（庫内右奥）

■加熱時間の目安

自動加熱（この場合、**5グラタン**）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

■材料

●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

①1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。※1mL=1ccです。

②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

■作り方文章中のことば

●手動でするときは

手動でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

●手動加熱

設定は目安です。
様子を見ながら加熱してください。

■カロリー

おおよその熱量です。健康管理に役立ててください。

※特に分量の記載のないものは1人分です。

※お料理の写真は盛りつけ例です。

DAILY DISHES



鶏のから揚げ

材料(4人分) 281kcal

鶏もも肉・・・・・・・・・2枚(500g)	から揚げ粉(市販のもの)
A［酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2 しょうゆ・・・・・・・・・大さじ1	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

1. 鶏もも肉は1枚をそれぞれ、8等分に切る。
2. ①をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。
3. スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置き、角皿を角皿受け棚の下段に入れる。(食品は入れません)
ヘルシーメニューを押し、**回転つまみ**で**鶏のから揚げ**の**メニュー番号18**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。
4. 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏もも肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
5. 予熱が完了すれば、スチーム容器は庫内に残したままミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。
角皿に④を皮が上になるようにして並べ、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは>>> オーブン1段を押し(表示部の〔予熱〕が点灯)、250℃で予熱後、約14分
※このメニューは角皿と水30mLを入れたスチーム容器を入れて予熱します。

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき
鶏のから揚げと同様にしますが、Aに漬けこむ前に塩、こしょうし、から揚げ粉の代わりに、片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

かぼちゃのスープ

約8分 | ヘルシーメニュー 21 かぼちゃのスープ | 付属品は入れません

材料(4人分) 164kcal

かぼちゃ (種を取り、2〜3等分に切る) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・300g	B［固形ブイヨン・・・・・・・・1個 牛乳・・・・・・・・・・・・2カップ
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g	塩、こしょう・・・・・・・・・・・・各適量 バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g

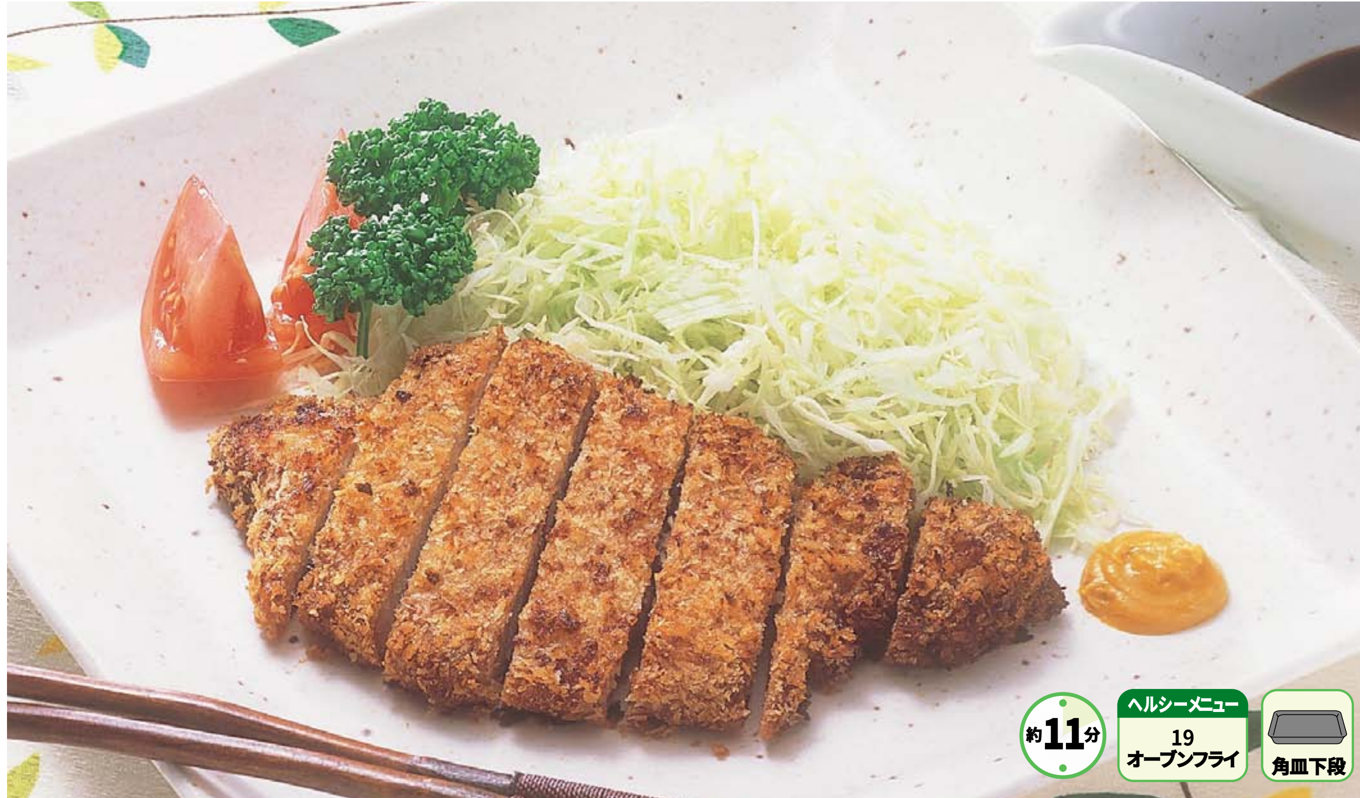
1. 耐熱容器にかぼちゃと玉ねぎを入れる。
2. ①にラップをして庫内中央に置く。**ヘルシーメニュー**を押し、**回転つまみ**でかぼちゃのスープの**メニュー番号21**に合わせ、**スタート**を押す。途中、ピッピッピッ・・・という報知音が鳴れば取り出し、かぼちゃの皮を取って玉ねぎ、Bとともにミキサーでよく撹拌し(約1分)塩、こしょうで味をととのえる。耐熱容器に移してバターを加え、ラップをして庫内中央に置き、**スタート**を押す。



※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

手動でするときは>>>
- かぼちゃ、玉ねぎの加熱
…レンジを押し、1000Wで約4分
- Bなどを加えて撹拌後の加熱
…レンジを押し、1000Wで約3分30秒

※パセリのみじん切りを散らすとよいでしょう。



とんかつ

材料（4人分） 324kcal

こんがりパン粉 パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・60g サラダ油 ・・・・・・・・・・・大さじ3	豚ロース肉 ・・・4枚（1枚130g） 塩、こしょう・・・・・・・・・・・各少々 薄力粉、溶き卵 ・・・・・・各適量

1. こんがりパン粉を作る。
   ポイント>>>こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。
   フライパンで作る場合>>>こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせて、フライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。
   レンジで作る場合>>>耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**40～50秒**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
   ※容器の形状などによって色のつき方が変わります。様子を見ながら加熱時間を調節してください。
2. 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
   ポイント>>>筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
3. 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
   ポイント>>>肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
4. ③の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。
5. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**ヘルシーメニュー**を押し、**回転つまみ**でオーブンフライの**メニュー番号19**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）
6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に④をのせて、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>>オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250°Cで予熱後、約11分
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

POINT 19 オーブンフライのポイント

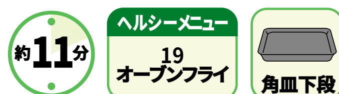
オーブンで作るフライは、油で揚げずに仕上げるため
1）低カロリーでヘルシー。
2）油の後始末の手間が省ける。
3）カラッと仕上がり、失敗がない。
といった特長があります。

- **こんがりパン粉は冷凍できます。**
  余ったら、冷凍保存できます。たくさん作っておくと便利です。
- **こんがりパン粉までつけて冷凍しておいた生の「とんかつ」等を解凍せずに焼くこともできます。**
  生から焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で約10分加熱を追加します。



- **こんがりパン粉をレンジで作る場合は様子を見ながら加熱してください。**
  色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。

ポテトコロッケ



材料（4人分） 383kcal

こんがりパン粉 ┌ パン粉…………60g └ サラダ油 ……大さじ3 じゃがいも….4個（600g）	A ┌ 玉ねぎ（みじん切り）…1個（200g） A │ 牛ひき肉（ほぐす）……100g A └ バター………………10g 塩、こしょう、ナツメグ ……各少々 マヨネーズ ……………大さじ1 薄力粉、溶き卵 …………各適量

1. とんかつ（50ページ）の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
2. じゃがいもは皮ごと丸のまま、2個ずつラップに包み、庫内の中央を避けて置く。（28ページイラスト参照）**回転つまみ**でゆで根菜の**メニュー番号4**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約8分
   加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。
3. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**でゆで葉菜の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約3分20秒
   加熱後、②に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。
4. ③を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつける。
5. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**ヘルシーメニュー**を押し、**回転つまみ**でオーブンフライの**メニュー番号19**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）



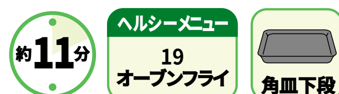
6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に④をのせて、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約11分
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

ポイント>>>トマトケチャップ1/2カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えてもよいでしょう。

豚肉のポテトフライ



材料（4人分） 350kcal

こんがりパン粉 ┌ パン粉 ……………60g └ サラダ油…………大さじ3	豚もも肉（薄切り）……300g 塩、こしょう…………各少々 ポテトサラダ ………約300g 薄力粉、溶き卵 ……各適量

1. とんかつ（50ページ）の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
2. 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうする。ポテトサラダを12等分してのせて端からサラダが出ないように巻く。
3. 薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、ポテトコロッケ（上記）の⑤～⑥と同じようにする。





えびフライ

材料(4人分) 145kcal

こんがりパン粉 パン粉 ･･････････････60g サラダ油･･････････大さじ3	えび ････････大8尾(1尾30g) 塩、こしょう、酒 ･･･････各少々 薄力粉、溶き卵 ･･････各適量

1. とんかつ(50ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
2. えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3～4カ所切りこみを入れて塩、こしょうをして酒をまぶし、しばらくおいてから薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。
3. とんかつの⑤と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの(弱め)を押す。
4. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に②をのせて、角皿受け棚の下段に戻してスタートを押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは>>>オーブン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250°Cで予熱後、約7分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

いわしのフライ

約7分 ／ ヘルシーメニュー 19 オーブンフライ (弱め) ／ 角皿下段

材料(4人分) 276kcal

こんがりパン粉 パン粉 ･･････････････60g サラダ油･･････････大さじ3	いわし･････････8尾(1尾60g) 塩、こしょう、カレー粉･･･各少々 薄力粉、溶き卵 ･･････各適量

1. とんかつ(50ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
2. いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
3. いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおいてから薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。
4. えびフライ(上記)の③～④と同じようにする。





さばの黒酢照り焼き

材料（4人分） 216kcal

さば ･････4切れ（1切れ100g）	たれ 黒酢、しょうゆ････各大さじ3 みりん ････････････大さじ2

1. さばは皮に切り目を入れる。ビニール袋にたれとさばを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
2. 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたさばの表面を上にして並べ、角皿受け棚の下段に入れる。（たれは残しておく）
3. **ヘルシーメニュー**を押し、**回転つまみ**で魚の黒酢照り焼きの**メニュー番号20**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>グリルを押し、約18分
4. 耐熱容器に②で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し**1000W**にして**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、器に盛った魚にかける。

POINT 20 魚の黒酢照り焼きのポイント

- 魚を調味料に漬けるときは、ビニール袋に入れて途中2～3度上下を返すとたれがまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと、魚が角皿にくっつかず後始末も楽です。
- 魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、様子を見ながら焼いてください。

バリエーション ※焼き上げは「さばの黒酢照り焼き」と同じ要領です。

ぶりの黒酢照り焼き

材料（4人分） 220kcal

ぶり･･････････････4切れ（1切れ80g）
たれ
黒酢、しょうゆ･･･････････各大さじ3
みりん･･････････････････大さじ2



ぶりの照り焼き

材料（4人分） 228kcal

ぶり･･････････････4切れ（1切れ80g）
たれ
しょうゆ･･････････････････大さじ3
みりん･･･････････････････大さじ2
酒･･････････････････････大さじ1

※加熱後、たれはかけません。



さわらのみそ漬け

材料（4人分） 157kcal

さわらのみそ漬け
･･････････････････4切れ（1切れ80g）

※余分なみそをふき取ってから角皿に並べます。



豆花（トゥファ）

梅風味

そのまま温奴

手作り豆腐

ごま風味

約30分（蒸らし5分含む）

ヘルシーメニュー 22 手作り豆腐

角皿下段

手作り豆腐

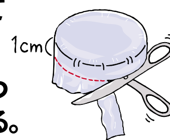
材料（4人分） 60kcal　　mL=cc

豆乳（成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの …………500mL

にがり… にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。

アルミホイル

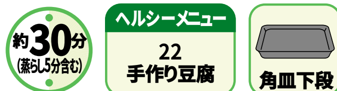
1. 豆乳（冷蔵）に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器4個に①を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。
3. 角皿の中央寄りに間隔を開けて②を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。**ヘルシーメニュー**を押し、**回転つまみ**で手作り豆腐の**メニュー番号22**に合わせ、**スタート**を押す。
※自動加熱には蒸らし（5分）が含まれています。



《アルミブタの作り方》
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、180℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

変わり卵豆腐





材料(4人分) 100kcal　　mL=cc

豆乳(成分無調整)…500mL	A ┌だし汁…50mL
卵…M2個	│薄口しょうゆ、みりん
みりん…大さじ2	└…各小さじ1
塩…小さじ1/2	アルミホイル

1. 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。
2. 手作り豆腐(54ページ)の②～③と同じようにして加熱する。加熱後、粗熱をとってから冷蔵室で冷やす。
3. 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして、回転つまみで約30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、冷まし、卵豆腐の容器に等分にかける。
※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

バリエーション 手作り豆腐 ※加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

【ごま風味】
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

【梅風味】
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、中くらいの大きさの梅干し1個(約12gのもの)を種を取って細かくちぎり、半量を加えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。
※梅干しを入れた後かきまぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類により、固まりにくい場合があります。

【そのまま温奴】 ※奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

【豆花(トゥファ)】 ※ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、炒った松の実を散らしてもよいでしょう。シロップ(下記参照)をかけ、お好みで冷蔵室で冷やしてからいただく。

《シロップの作り方(4人分)》
耐熱容器に水50mLと砂糖大さじ1 1/2を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

POINT 22 手作り豆腐のポイント

- 1度に1～4個までできます。
- 1～2個を加熱する場合は、手作り豆腐のメニュー番号22でスタートを押した後、約30秒以内に仕上がりキーの∨(弱め)を押します。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳では、うまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- にがりは、種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量に従って豆乳500mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動オーブン1段180℃で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。

茶わん蒸し

約35分（蒸らし10分含む）

スチームメニュー 11 茶わん蒸し

スチーム容器（角皿右奥） 角皿下段

材料（4人分） 115kcal

干ししいたけ（水でもどす） 2枚	かまぼこ……4切れ
A 干ししいたけのもどし汁……大さじ2	ぎんなん（缶詰）……8粒
A しょうゆ……大さじ$\frac{1}{2}$	卵液 卵……M2個
A 砂糖……大さじ1	卵液 だし汁……2カップ
ささ身……100g	卵液 塩……小さじ$\frac{1}{3}$
酒、薄口しょうゆ……各少々	卵液 薄口しょうゆ……小さじ1
えび……4尾	卵液 みりん……小さじ2
	みつ葉……適量



1. 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。
2. ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
3. 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
4. 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。
5. 耐熱性の共ブタをして、角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚の下段に入れる。スチーム容器に熱湯を30mL（大さじ2）入れ、角皿の右奥にのせる。

右奥

6. **回転つまみ**で茶わん蒸しの**メニュー番号11**に合わせ、**スタート**を押す。
※自動加熱には蒸らし（10分）が含まれています。
手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、150℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
加熱後、みつ葉を散らす。

洋風茶わん蒸し

約35分（蒸らし10分含む）

スチームメニュー 11 茶わん蒸し

スチーム容器（角皿右奥） 角皿下段

材料（4人分） 125kcal　mL=cc

鶏もも肉……80g	卵液 卵……M2個
塩、こしょう……各少々	卵液 ブイヨン（固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……300mL
マッシュルーム（スライス・缶詰）25g	卵液 牛乳……100mL
ベーコン（1cm幅に切る）……2枚（40g）	卵液 白ワイン……大さじ1
チャービル……適量	卵液 塩、こしょう……各適量
アルミホイル	



1. 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。
2. 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。
3. 耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に①、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする（フタの作り方は、54ページ手作り豆腐の作り方②を参照）

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをするとかたまりにくいことがあります。

4. ③を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚の下段に入れる。スチーム容器に熱湯を30mL（大さじ2）入れ、角皿の右奥にのせる。
5. 茶わん蒸し（上記）の⑥と同じようにする。加熱後、チャービルを飾る。

POINT 11 茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの$\frac{1}{3}$以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。



ハンバーグ

材料(4人分) 298kcal

玉ねぎ(みじん切り)･･････････････小1個(150g)	合びき肉･･････････････400g
バター･･････････････････15g	塩････････････････小さじ$\frac{2}{3}$
パン粉･･････････････････30g	A 溶き卵･･･････M$\frac{1}{2}$個分
牛乳････････････････大さじ3	A こしょう、ナツメグ 各少々

1. 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**でゆで葉菜の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約2分20秒
2. パン粉は牛乳でしめらせておく。
3. スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置き、角皿を角皿受け棚の下段に入れる。(食品は入れません)
   回転つまみでハンバーグの**メニュー番号12**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。
4. ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、①と②、Aを加えて混ぜる。
   ポイント>>>肉と塩をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
5. 手にサラダ油をつけて④を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、中央をくぼませる。
   ポイント>>>たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。
6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。スチーム容器は庫内に残したまま角皿に⑤をのせ、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。途中、ピッピッピッ…という報知音が鳴れば取り出して裏返し、**スタート**を押す。
   ※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは>>> オーブン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250°Cで予熱後、裏8〜9分、表9〜10分
※このメニューは角皿と水30mLを入れたスチーム容器を入れて予熱します。

豆腐ハンバーグ

約18分 | スチームメニュー 12 ハンバーグ | 角皿下段 スチーム容器(庫内右奥)

材料(4人分) 230kcal

もめん豆腐･･････1丁(300g)	A 溶き卵･･･････M$\frac{1}{2}$個分
玉ねぎ(みじん切り)･････50g	A こしょう･･･････････少々
パン粉･･････････････････30g	大根おろし、あさつき、
牛乳････････････････大さじ3	ポン酢しょうゆ････････各適量
合びき肉･････････････200g	オーブン用クッキングペーパー
塩････････････････小さじ$\frac{1}{2}$	

1. 豆腐は半分に切ってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置いて、**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふきとる。
   ※水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるポイントです。
2. 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。



3. パン粉は牛乳でしめらせておく。
4. オーブン用クッキングペーパーを角皿の内側サイズに切っておく。
5. ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、①、②と③、Aを加えて混ぜる。
6. ハンバーグ(上記)の③、⑤〜⑥と同じようにして加熱する。ただし、予熱した角皿に用意しておいたオーブン用クッキングペーパーを置き、その上に生地をのせる。
7. 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



マカロニグラタン

材料（4人分） 404kcal

ホワイトソース 薄力粉、バター……各30g 牛乳……2カップ 塩、こしょう……各少々 マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）……80g 塩、こしょう……各少々 ピザ用チーズ……80g	A えび（殻、尾、背ワタを取る）……200g 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g） マッシュルーム（スライス・缶詰）……50g 白ワイン……大さじ2 バター……20g

1. 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約50秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
2. ①に牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びフタをせずに庫内中央に置き、レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約4分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が約2分と約1分のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

ポイント>>>泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

3. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約3分に合わせ、スタートを押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
4. ③にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、②のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
5. 器を角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。回転つまみでグラタンのメニュー番号5に合わせ、スタートを押す。

手動でするときは>>> グリルを押し、約28分

POINT

5 グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分（4皿）。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いてレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから⑤の要領で焼いてください。

バリエーション ポテトとコーンのらくらくグラタン ※焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

材料（4人分）

じゃがいも……2個（300g）	スイートコーン（缶詰・クリーム）
玉ねぎ………1/2個（100g）	……………1缶（190g）
ベーコン	こしょう……………少々
（1cm幅の短冊切り）…2枚	ピザ用チーズ…………60g



1. じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、玉ねぎは薄切りにする。大きめの耐熱容器に並べ、ラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**でゆで根菜の**メニュー番号4**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約6分30秒
2. 加熱後、こしょうで味をととのえてベーコンをのせる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。

バリエーション ドリア ※焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

材料（4人分）

ホワイトソース（マカロニグラタン参照）…2カップ	ごはん……………250g
A 鶏もも肉（ひと口大に切る）200g	B トマトケチャップ 大さじ3
A 玉ねぎ（薄切り）………1/2個（100g）	B 塩、こしょう ….各少々
A マッシュルーム（スライス・缶詰）…50g	生クリーム………1/2カップ
A 白ワイン……大さじ1	ピザ用チーズ…………80g



1. マカロニグラタン（58ページ）の①～②と同じようにしてホワイトソースを作る。
2. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**でゆで葉菜の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約3分30秒
   加熱後、出た煮汁は生クリームとともに①に混ぜる。
3. ②の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ①のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタンは、**手動**で加熱します。



アルミ容器入り（ヒーター加熱対応のもの）

● 包装されているラップをはずして角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**グリル**を押し、**回転つまみ**で **20～22分**（1皿［240g］のとき）に合わせ、**スタート**を押す。

ポリプロピレン容器入り（電子レンジ加熱対応のもの）

● 包装されているラップをはずして庫内中央に置き、パッケージ記載の加熱時間を参考に、レンジ加熱で様子を見ながら加熱を加減してください。
※自動加熱ではヒーター加熱が入るので、容器が溶けたり、焦げたりします。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。



手羽元の香り焼き

材料（12本・4人分） 252kcal　　mL=cc

鶏手羽元 ……………12本（1本60g）
たれ
- しょうゆ ……………………90mL
- 砂糖 ……………………大さじ3
- 酒 ……………………大さじ2
- ごま油 ……………………大さじ1
- 豆板醤（トウバンジャン） ……小さじ2

1. ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
2. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**鶏肉のロースト**の**メニュー番号 6** に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）
3. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきった肉を並べ、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約15分 ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

手羽先のさんしょう焼き

約15分　自動メニュー 6 鶏肉のロースト　角皿下段

材料（12本・4人分） 390kcal

鶏手羽先 …………12本（1本60g）
粉ざんしょう、木の芽 …………各適量

A
- しょうゆ ………………大さじ2
- 砂糖 ………………大さじ1
- 木の芽（きざむ） …………5枚

1. ビニール袋に手羽先とAを入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で約1時間漬けこむ。
2. 手羽元の香り焼き（上記）の②～③と同じようにして加熱する。ただし、予熱した角皿に、汁気をきって粉ざんしょうをまぶした①の肉を並べる。加熱後、木の芽を散らす。



POINT 6 鶏肉のローストのポイント

- たれのつき方や、脂肪分の差などによって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 肉をのせるときに、オーブン用クッキングペーパーを敷くと、後始末が楽です。
- 鶏1羽を焼く「ローストチキン」は、「6 鶏肉のロースト」では、できません。（66ページをご覧ください。）



北京ダック風チキン

約16分 / 自動メニュー 6 鶏肉のロースト（弱め） / 角皿下段

1 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、鶏肉にたれがなじむようによくもみこみ、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
ポイント>>>一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

3 手羽元の香り焼き（60ページ）の②〜③と同じようにするが、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の（弱め）を押す。予熱が完了すれば、予熱した角皿に②の肉を皮を上にしてのせ、身よりはみ出した皮は、はしを使って身の下に入れこみ、表面にはちみつをハケでぬる。角皿を角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。
手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、200°Cで予熱後、20〜22分 ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

材料（2枚・4人分）250kcal

鶏もも肉		2枚（500g）
たれ	甜面醤（テンメンジャン）	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	はちみつ	大さじ1 1/3
はちみつ		適量

召し上がり方アイデア

●生春巻きにして
水菜やにんじん、春雨などと一緒に巻く。

●クレープで巻いて
薄力粉150g、塩・砂糖各少々、水1 1/4カップ、サラダ油大さじ1/2、ごま油数滴をよく混ぜ、約30分ねかす。フライパンにサラダ油をぬり、玉じゃくし1杯弱ずつ流し入れて焼く。好みの野菜と合わせて巻く。



手羽元のチーズ焼き

約15分 / 自動メニュー 6 鶏肉のロースト / 角皿下段

材料（12本・4人分）480kcal

鶏手羽元		12本（1本60g）
塩、こしょう		各少々
ピザ用チーズ		100g
A	トマトケチャップ	大さじ3
	ウスターソース	大さじ1
	塩、ブラックペッパー	各適量

1 手羽元は、フォークで皮に穴をあけて塩、こしょうをすりこむ。ビニール袋に手羽元とAを入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 手羽元の香り焼き（60ページ）の②〜③と同じようにして加熱する。ただし、予熱した角皿に、汁気をきった①の肉を中央に寄せて並べ、チーズを肉にのせる。



タンドリーチキン

約15分 / 自動メニュー 6 鶏肉のロースト / 角皿下段

材料（12本・4人分）255kcal

鶏手羽元		12本（1本60g）
A	塩	小さじ1
	レモン汁	1/2個分
B	プレーンヨーグルト	150g
	にんにく、しょうが（すりおろす）	各大さじ1/2
	カレー粉、ターメリック	各小さじ1 1/2
	塩	小さじ1
	チリパウダー	小さじ1/2

1 手羽元は骨に添って切りこみを入れ、Aをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
ポイント>>>一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

2 手羽元の香り焼き（60ページ）の②〜③と同じようにして加熱する。



鶏のもも焼き（オレンジソースがけ）

材料（4本・4人分） 326kcal

鶏骨つきもも肉 ･･････････4本（1本200g） 塩、こしょう ････････各適量	オレンジソース	マーマレード････････140g バター ･････････････10g 塩･･･････････････小さじ1/3 こしょう、ローズマリー 各適量

1. 鶏肉は皮にフォークで穴をあける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。
2. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**鶏肉のロースト**の**メニュー番号6**に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強め）を押して予熱する。（食品は入れません）
3. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に鶏肉の皮を上にしてのせて、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約18分
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

4. 耐熱容器にオレンジソースの材料を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ約20秒**に合わせ、**スタート**を押す。

ポイント>>> オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

5. 加熱後、器に盛った肉にかける。

鶏のもも焼き（レモンガーリック）

約18分 ｜ 自動メニュー 6 鶏肉のロースト ∧（強め） ｜ 角皿下段

材料（4本・4人分） 243kcal

鶏骨つきもも肉 ･･････････････4本（1本200g）	A	レモン汁 ･･････小さじ4 おろしにんにく･････適量 塩、こしょう･････各適量

1. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、Aをよくすりこむ。
2. 鶏のもも焼き（オレンジソースがけ）（上記）の②～③と同じようにして加熱する。



鶏の照り焼き

手動加熱 グリル


角皿下段



材料（2枚・4人分） 277kcal

鶏もも肉・・・・・・・・2枚（500g）	たれ	しょうゆ・・・・・・・・・大さじ3
アルミホイル		みりん・・・・・・・・・・大さじ2
		酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1
		砂糖・・・・・・・・・・・小さじ1

1. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
2. ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉の皮を上にしてのせる。
4. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約18分**に合わせ、**スタート**を押す。

焼きとり

手動加熱 グリル


角皿下段



材料（8本・4人分） 256kcal

鶏もも肉・・・・・・・・・2枚（400g）	たれ	しょうゆ・・・・・・・・・大さじ4
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・2本		みりん・・・・・・・・・・大さじ3
竹串		酒・・・・・・・・・・大さじ1½
アルミホイル		砂糖・・・・・・・・・・・大さじ2
		サラダ油・・・・・・・大さじ1

1. 鶏肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
2. ビニール袋にたれと①を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷いて、汁気をきった串を並べる。
4. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約18分**に合わせ、**スタート**を押す。

ささ身のサラダ

手動加熱 レンジ 500W

付属品は入れません



材料（4人分） 60kcal

ささ身・・・・・・・・・・・4本（200g）	A	酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2
		塩・・・・・・・・・・・・小さじ½
		好みの野菜とドレッシング適量

1. ささ身はすじを取る。底の平らな耐熱容器に重ならないように入れ、Aをふる。
2. ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**3～4分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、しばらくそのまま蒸らし、細かくさく。
3. 好みの野菜とドレッシングであえる。

焼き豚

手動加熱 オーブン


角皿下段



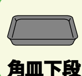
材料（4〜6人分） 172kcal（1/6量）

豚もも肉（かたまり）…………500g	たれ	しょうゆ……………1/2カップ
たこ糸		砂糖、酒…………各大さじ3
アルミホイル		ねぎ（みじん切り）…………少々
		しょうが、にんにく（すりおろす）…各少々

1. 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
2. ビニール袋にたれと①を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った豚肉をのせる。（たれは残しておく）
4. 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（**△**・**▽**）で**170℃**に合わせて**回転つまみ**で**約1時間**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
5. 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
6. 残しておいたたれをこして耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約2分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、肉にかける。

豚肉のしそ巻き

手動加熱 グリル


角皿下段



材料（4人分） 300kcal

豚もも肉（薄切り）……600g	たれ	みそ、砂糖…各大さじ3
練りからし…………適量		しょうゆ………大さじ2
青じそ（大葉）………24枚		アルミホイル

1. 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。
   ポイント>>> 脂身は焦げやすいので内側に折りこんでから巻くとよいでしょう。
2. ビニール袋にたれと①を入れ、からませて約10分おく。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。
   ポイント>>> 焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。
4. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約22分**に合わせ、**スタート**を押す。

スペアリブ

手動加熱 グリル


角皿下段



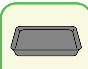
材料（4人分） 413kcal

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……600g	トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン……各大さじ2
アルミホイル	練りからし……小さじ1 1/2
たれ しょうゆ、ウスターソース…………各大さじ4	にんにく（すりおろす）…………ひとかけ
砂糖…………小さじ2	こしょう…………少々

1. ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった肉を並べる。
3. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約20分**に合わせ、**スタート**を押す。

サーモンのパイ包み焼き

手動加熱 オーブン


角皿下段



材料（4人分）407kcal

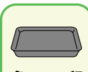
じゃがいも・・・・・・・・1/2個（75g）	A ┌ マヨネーズ・・・・・・大さじ2
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個（100g）	│ 顆粒コンソメ・・・・小さじ1
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1	│ ディル・・・・・・・・・・・・適量
マッシュルーム（スライス・缶詰）50g	└ こしょう・・・・・・・・・・・少々
生ざけ・・・・・・・・・・・・・・・・200g	ドリュール
塩、こしょう・・・・・・・・・・・各少々	┌ 卵黄・・・・・・・・・・・・・・・M1個
冷凍パイシート・・・・・・・・・200g	└ 水・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
	オーブン用クッキングペーパー

1. じゃがいもは薄いいちょう切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、マッシュルームと一緒にじゃがいもに火が通るまで炒める。粗熱をとって、Aを加えて混ぜ合わせ、味をつける。
2. さけは5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをする。冷凍パイシートは、室温にしばらくおき、25×13cmの長方形と、25×15cmの長方形の2枚にのばす。
3. オーブン用クッキングペーパーに25×13cmのパイシート1枚をのせ、周囲を約1.5cm残し、②のさけの半量を並べ、中央に①をのせて残りのさけを並べる。
   ご注意>>>オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
4. 残りのパイシートに打ち粉をふり、縦長に2つに曲げ、輪のほうから端を約1.5cm残して切り込みを約1.5cm間隔で入れる。③の冷凍パイシートの周囲にドリュールをぬり、切り込みを入れた方を広げてかぶせ、周囲をフォークで押さえてしっかり閉じる。ラップをして、冷蔵室で約30分ねかせる。
5. 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。オーブン1段を押し（表示部の 予熱 が点灯）、温度キー（∧∨）で 230℃ に合わせてスタートを押して予熱する。（食品は入れません）
6. 予熱をしている間にパイの表面にドリュールをぬる。予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。オーブン用クッキングペーパーごとパイを角皿にのせ、角皿受け棚の下段に戻して回転つまみで 約20分 に合わせ、スタートを押す。

ご注意　予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

海の幸のホイル焼き

手動加熱 グリル


角皿下段



材料（4人分）110kcal

A ┌ 白身魚（塩、こしょうする）4切れ（1切れ80g）	レモン（薄切り）・・・4枚
│ ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）4個（100g）	酒・・・・・・・・・・大さじ4
│ えび（殻と背ワタを取る）大4尾（1尾20g）	ポン酢しょうゆ　適量
│ きぬさや（すじを取る）・・・・・・・・20g	アルミホイル（25cm角）
└ 生しいたけ・・・・・・・・・・・・・4枚（80g）	・・・・・・・・・・・・・・・4枚

1. アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
2. 角皿に①を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。グリルを押し、回転つまみで 約15分 に合わせ、スタートを押す。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

あさりの酒蒸し

手動加熱 レンジ 500W

付属品は入れません



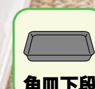
材料（4人分）30kcal

あさり・・400g
酒（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）・・・・・・・・・・・・・大さじ4

1. あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
2. 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れて、酒をふりラップをする。
3. ②を庫内中央に置く。レンジを3度押し、500W にして回転つまみで 5～6分 に合わせ、スタートを押す。

※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。





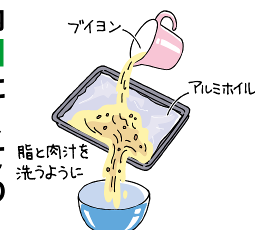
ローストビーフ

材料（4～6人分） 479kcal（1/6量）

牛ロース肉（かたまり）…800g 塩、こしょう…………各少々 グレービーソース ブイヨン（スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）…………………1カップ ブランデー………大さじ1	A ホースラディッシュ（すりおろす）※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。……………大さじ5 生クリーム……大さじ4 酢……………大さじ2 塩………………少々 アルミホイル

1. 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、肉の脂身を上にして角皿の中央にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。
3. **オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**220℃**に合わせて**回転つまみ**で**約35分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

   ポイント>>> 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
4. 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約2分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、静かにおき、上にたまった脂を捨ててAを加えて混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



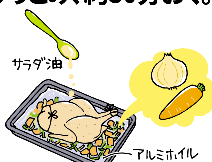
ローストチキン



材料（4～6人分） 300kcal（1/6量）

鶏……………1羽（1.5kg） 塩、こしょう …………各適量 玉ねぎ（薄切り）…1個（200g）	にんじん（薄切り）……………1/2本（100g） サラダ油 ………大さじ1～2 アルミホイル

1. 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
2. 角皿にアルミホイルを敷き、玉ねぎとにんじんを敷いて①をのせ、サラダ油をぬって角皿受け棚の下段に入れる。



3. **オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**220℃**に合わせて**回転つまみ**で**約1時間5分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。



ポイント>>> 玉ねぎとにんじんは香りづけと油が飛び散りにくいように敷きます。にんじん、玉ねぎの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもかまいません。



ビーフカレー

材料（4人分） 385kcal

A［ 市販のカレールー 120g 　 水 ･･････････4½カップ バター ････････････････適量 しょうが、にんにく （各みじん切り） ･･････各適量 牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ1をまぶす） ･･････300g	玉ねぎ（薄切り） 小2個（300g） にんじん（乱切り） ½本（100g） じゃがいも（乱切り） 2個（300g） ベイリーフ ･･････････････1枚 オーブン用クッキングペーパー

1. 深い耐熱容器にAを入れて耐熱性のフタをして庫内中央に置く。**あたためスタート**を押す。
   手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約8分
   加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。
2. 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、①の容器に入れる。
3. 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいもをサッと炒め、ベイリーフと共に①に加える。
4. ①の容器に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
5. **レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間30分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、約30分ごとに取り出してかき混ぜ、落としブタとフタをして**スタート**を押す。
   ※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
   加熱後、続けて**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。

肉じゃが

手動加熱 レンジ 1000W→200W　付属品は入れません

材料（4人分） 280kcal

じゃがいも（4〜8つ切り） ･･････････････････4個（600g） 玉ねぎ（くし切り）･･･2個（400g） 牛薄切り肉 （3〜4cm幅に切る）･････200g 水･･････････････････1カップ	しょうゆ ･････････････大さじ5 砂糖 ･･････････････････大さじ3 酒、みりん･････････各大さじ2 オーブン用クッキングペーパー

1. 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。
2. ①に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをし、庫内中央に置く。
3. **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約8分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**とりけし**を押して**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**35〜40分**に合わせ、**スタート**を押す。



山菜おこわ

手動加熱 レンジ 1000W

付属品は入れません



材料（4人分） 342kcal　mL=cc

もち米 ・・・・・・・2カップ（340g）
水・・・・・・・・・・・・・・・・・300mL
山菜の水煮（正味）・・・・120g
A［薄口しょうゆ・・・大さじ1/2
　 塩 ・・・・・・・・・・・・・・少々

1. 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。
2. 水気をきった山菜の水煮、Aを①に加えてラップをする。
3. ②を庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が**約4分**のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをして**スタート**を押す。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、軽く混ぜる。

赤飯もできます



1. あずき50gを鍋でゆでる（ゆで汁は残しておく）。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つける。
2. ①にあずきを加えて山菜おこわと同じように加熱する。

ごはん

手動加熱 レンジ 500W→200W

付属品は入れません

150kcal（米1/4カップ分）　mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	240mL～260mL	約5分→約17分
2カップ(340g)	480mL～520mL	約10分→約27分



1. 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。
2. ①に耐熱性のフタをして庫内中央に置く。**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で設定時間（上表参照）に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、**とりけし**を押して**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で設定時間（上表参照）に合わせ、**スタート**を押す。
3. 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

おかゆ

手動加熱 レンジ 500W

付属品は入れません



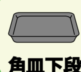
材料（4人分） 150kcal

米 ・・・・・・・・・・1カップ（170g）｜水 ・・・・・・・・・・・・・・・・7 カップ

1. 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
2. ①をフタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。

パエリア

手動加熱 オーブン


角皿下段

材料（4人分） 480kcal　　mL=cc

米 ………1½カップ（260g）	オリーブオイル ………大さじ2
サフラン …………小さじ½	鶏ぶつ切り肉 ……….200g
いか…………………100g	あさり（塩水につけて砂出しをする）200g
えび …………………120g	水 ……………約1カップ
ベーコン（1cm幅に切る） 3枚	白ワイン ……………50mL
玉ねぎ（みじん切り） ½個（100g）	塩 ……………………小さじ1
にんにく（みじん切り）…ひとかけ	アルミホイル
ピーマン（小切り）……100g	オーブン用クッキングペーパー

1. 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
2. いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
3. 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
4. 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透きとおるまでさらに炒める。
5. ④に、③の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。



6. 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、⑤を中央にのせて、直径23cmの円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※③の具は加熱後に加えます。
7. 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**250℃**に合わせて**回転つまみ**で**約25分**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、あたためた③を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

黒豆

手動加熱 レンジ 200W　付属品は入れません

材料（4人分） 470kcal

黒豆 ………2カップ（280g）	A	水 …………6½カップ
砂糖…………………90g		砂糖……………90g
オーブン用クッキングペーパー		しょうゆ………大さじ2
		塩 …………小さじ1
		重曹 ………小さじ⅓

1. 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント>>> 煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（3L以上）を使います。
2. ①に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。ぴったりとフタをすると、ふきこぼれることがあります。
レンジを4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。
3. 加熱後、②に砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをして、庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。
レンジを4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。



4. ③の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。
ポイント>>> さびた釘（9〜10本を洗って布袋に入れたもの）を入れて煮るとより黒く仕上がります。
すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

2段で2品

2種類のメニューが組み合わせ自由で
2段で同時に加熱できます。



- 角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ、オーブン2段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、250℃で 25〜30分を目安に加熱してください。
- 各メニュー1段のみ焼くときは、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、250℃で 20〜25分を目安に加熱してください。



鶏肉のわさび焼き

材料（4人分・1段分） 250kcal

鶏もも肉（皮なし）……2枚（400g）	わさび漬 ……………………100g
酒 ……………………大さじ1	アルミホイル
薄口しょうゆ …………大さじ1	

1. 鶏肉は身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、酒と薄口しょうゆをもみこんでおく。
2. 角皿1枚にアルミホイルを敷き、①を並べ、わさび漬をぬる。



さばの紙包み焼き

材料（4人分・1段分） 204kcal

さば …………4切れ（1切れ80g）	にんじん …………… $^{1}/_{4}$ 本（50g）
塩……………………………適量	にんにく（薄切り）………ひとかけ
しめじ …………1パック（100g）	しょうゆ、みりん ………各大さじ2
えのきだけ…………1袋（100g）	オーブン用クッキングペーパー
生しいたけ …………4枚（80g）	（35×25cm）……………4枚

1. さばは塩をふってしばらくおき、水気をふき取る。
2. しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とし、しめじは小房に分け、えのきは3cm長さに切る。生しいたけは石づきを取って薄切りにする。にんじんは薄切りにする。
3. オーブン用クッキングペーパーの中央に①を1切れずつおき、にんにくと②を4等分にしてのせる。
4. しょうゆとみりんを混ぜたものを大さじ1ずつかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめ、角皿1枚にのせる。



キャベツのパン粉焼き

材料（4人分・1段分） 350kcal

キャベツ（3〜4cmの色紙切り）	ピザ用チーズ………………80g
…………………………300g	パン粉 ……………………30g
ベーコン（3〜4cm幅に切る）12枚	バター ……………………20g
塩、こしょう ……………各少々	パセリ（みじん切り）………適量

1. 4人分が全部入るくらいの耐熱容器にキャベツとベーコンを入れて、全体を混ぜ、ラップをする。庫内中央に置いて、回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号3に合わせ、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの∨（弱め）を押す。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約4分20秒
   加熱後、塩、こしょうで味をととのえ、ピザ用チーズをふり、パン粉を散らして、バターをちぎってところどころにのせる。
2. 角皿1枚に①をのせる。加熱後、パセリを散らす。



さわらのマヨネーズ焼き

材料（4人分・1段分） 293kcal

さわら……………4切れ（320g）	A マヨネーズ…………大さじ4
じゃがいも …………2個（300g）	粒マスタード……大さじ $1^{1}/_{2}$
塩、こしょう ……………各適量	

1. さわらは骨があれば取り、1cm厚さのそぎ切りにする。
2. じゃがいもは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにし、4人分が全部入るくらいの耐熱容器に並べ、ラップをする。庫内中央に置いて、回転つまみでゆで根菜のメニュー番号4に合わせ、スタートを押す。加熱後、塩、こしょうで味をととのえて①をのせる。
   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約5分30秒
3. ②の表面に混ぜ合わせたAを絞り出して、角皿1枚にのせる。



ジャンボハンバーグ

材料（4人分・1段分）460kcal mL=cc

玉ねぎ（みじん切り）…1個（200g）	A 牛ひき肉 ……………500g
薄力粉 ………………大さじ4	パン粉 ………………30g
好みの具（ゆでたうずらの卵、グリーンアスパラガス、プチトマト）	牛乳 ……………100mL
……………………各適量	溶き卵 …………M1個分
アルミホイル	塩………………小さじ1
	こしょう、ナツメグ ….各少々

1. 玉ねぎは耐熱容器に入れ、ラップをする。庫内中央に置いて、回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号 3 に合わせ、スタートを押す。加熱後、薄力粉を加えて混ぜ、冷ます。
手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分40秒
2. ①とAを粘りがでるまでよく練り混ぜる。
3. 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬり、②をのせ、直径22cmの円形に成形する。表面に具を飾って軽く押さえる。



玉ねぎのはさみ焼き

材料（4人分・1段分）230kcal

玉ねぎ……………2個（400g）	薄力粉 ………………適量
A 合びき肉 …………160g	ベーコン（みじん切り）……2枚
パン粉…………1/4カップ	サラダ油 ………………適量
牛乳 …………大さじ2	B とんかつソース、トマトケチャップ
塩 ……………小さじ1/2	……………各大さじ3
こしょう ……………少々	アルミホイル

1. 玉ねぎはそれぞれを6等分の輪切りにし、両端をのぞき、薄く薄力粉をまぶす。両端の部分はみじん切りにする。
2. ①のみじん切りにした玉ねぎ、ベーコンをボールに入れ、Aを加えてねばりが出るまで練り混ぜ、4等分にして①の輪切りにした玉ねぎでサンドする。
3. 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬって②を並べる。加熱後、混ぜ合わせたBをかける。



かんたんスペアリブ

材料（4人分・1段分）655kcal

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……600g	市販の焼き肉のたれ …1/2カップ アルミホイル

1. ビニール袋に肉とたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
2. 角皿1枚にアルミホイルを敷いて、汁気をきった①をのせる。
※たれの種類により、焼き色が異なることがあります。



たっぷり野菜

洋風：材料（4人分・1段分）245kcal

じゃがいも…………2個（300g）	塩、こしょう ……………各適量
にんじん …………2本（400g）	バター ………………50g
かぼちゃ………………300g	アルミホイル
ブロッコリー ……………300g	

和風：材料（4人分・1段分）120kcal

れんこん ………………150g	ししとう ………………8本
なす …………………100g	オクラ ………………8本
白ねぎ …………………1本	塩、こしょう …………各少々
たけのこ（水煮）………100g	サラダ油 ……………大さじ2
エリンギ………1パック（100g）	オーブン用クッキングペーパー

洋風

1. じゃがいもは4等分のくし切り、にんじんは2cm厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央に置いて、回転つまみでゆで根菜のメニュー番号 4 に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約7分30秒
2. かぼちゃは2cm厚さに切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央に置いて回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号 3 合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約4分30秒
3. 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬって、①、②を並べ、塩、こしょうをふり、薄切りバターを散らす。

和風

1. れんこんは1cm厚さの輪切りにし、なすは縦半分に切って皮に格子状の切り込みを入れ、ひと口大に切る。たけのこもひと口大に切る。白ねぎは5cmの長さに切り、エリンギは縦半分に切る。ししとうは切り込みを入れて種をとる。
2. ボールに野菜を入れ、塩、こしょうをし、サラダ油を加えて混ぜ合わせて表面に油をからめる。
3. 角皿に1枚オーブン用クッキングペーパーを敷いて②を並べる。
ご注意>>>オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

SWEETS & BREAD

POINT お菓子作りのコツとポイント

準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



バターの有塩・無塩は、お好みで

薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。



■スポンジケーキサイズ別材料表

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）160℃	約45分	約50分	約55分

■焼き上がりチェック

状態	断面	原因
ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		―――
固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。 溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。 粉ふるいを忘れた。

共立て法について
全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

スポンジケーキ

約50分

スチームメニュー 13 スポンジケーキ

スチーム容器（角皿右奥） 角皿下段



材料（直径18cmの金属製丸型1個分） 313kcal（1/8切れ）　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター（小さく切る）……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……300mL
- 砂糖……大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー　各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。（分量は72ページ記載の「スポンジケーキサイズ別材料表」を参照してください）
■直径15cm、21cmは必ず仕上がりキーを使います。スポンジケーキのメニュー番号13に合わせ、スタートを押した後約30秒以内に、押します。
- 直径21cm－△（強め）
- 直径15cm－▽（弱め）

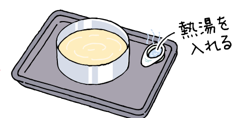
1. 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
2. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
   ポイント>>>卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



3. 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。



4. 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
5. ④に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
   ポイント>>>混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。
6. 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを4度押し、200Wにして回転つまみで約1分に合わせ、スタートを押し、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、ヘラをつたわせて⑤に加え、手早く混ぜ合わせる。
   ポイント>>>人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。
7. ①の型に⑥を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
   ポイント>>>高い位置から流し入れると泡が均一になります。
8. 型を角皿の中央にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL（大さじ2）入れ、角皿の右奥にのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れて、回転つまみでスポンジケーキのメニュー番号13に合わせ、スタートを押す。



   手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、160℃で約50分
   竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がり。
9. 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。
10. ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。


タラリとさせたいとき　泡立器を持ち上げてトロリと流れるぐらいが五分立て。


スポンジケーキにぬるとき　もう少し泡立て、筋がつくぐらいが七分立て。


絞り出し袋に入れて絞るとき　さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

   ポイント>>>泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。
11. フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

バリエーション　チョコレートケーキ（直径18cmの金属製丸型1個分）

※焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

1. スポンジケーキの①～⑦と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。
2. スポンジケーキの⑧、⑨と同じようにする。
3. 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。



2段ケーキ

約55分

スチームメニュー 13 スポンジケーキ ⌃(強め)

スチーム容器(角皿右奥) 角皿下段

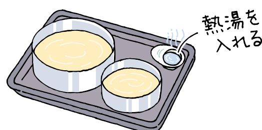
313kcal (1/16切れ)

※「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。



1 スポンジケーキ(73ページ)の①～⑦と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は72ページ材料表参照)を一度に作る。

2 それぞれの型を角皿1枚にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせる。
※15cmと21cmの組み合わせを焼くときは21cmを角皿の左側に置きます。



3 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、回転つまみでスポンジケーキのメニュー番号13に合わせ、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの⌃(強め)を押す。
手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、160℃で約55分
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

ロールケーキ(バニラ)

手動加熱 オーブン

角皿上段 2枚の角皿を重ねる

材料(1本・1段分) 200kcal (1/8切れ) mL=cc

スポンジケーキ生地		ホイップクリーム	
薄力粉	90g	生クリーム	150mL
卵	M5個	砂糖	大さじ1½
砂糖	100g	バニラエッセンス、ブランデー	各少々
バニラエッセンス	少々	黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ	適量
牛乳	大さじ2	オーブン用クッキングペーパー	



1 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 スポンジケーキ(73ページ)の②～⑤と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。ただし、粉合わせのときは、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

3 ①の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

4 ③の下に角皿をもう1枚重ね、角皿受け棚の上段に入れる。
ポイント>>>角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、また柔らかく仕上げることができます。

5 オーブン1段を2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キー(⌃⌄)で190℃に合わせて回転つまみで約20分に合わせ、スタートを押す。加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱をとる。

6 ホイップクリームの作り方(73ページの⑩)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返して、オーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬる。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。



8 オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、冷蔵室で約30分おき、なじませる。

バリエーション ロールケーキ

※焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

【ココアロール】
薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

【抹茶ロール】
薄力粉90gに抹茶大さじ1½を合わせてふるう。

約40分　自動メニュー 8 シフォンケーキ　角皿下段

シフォンケーキ

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分）207kcal（1/10切れ）　mL=cc

卵白 ……M6個分	牛乳 ……100mL
砂糖 ……120g	サラダ油 ……80mL
卵黄 ……M5個	薄力粉 ……120g

※フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1. 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



2. 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
3. ②に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
4. ③に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
5. ④に①の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの①を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
6. 何もぬっていない型に⑤を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。
7. 型を角皿の中央にのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れて、回転つまみでシフォンケーキのメニュー番号8に合わせ、スタートを押す。
   手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、180℃で約40分
8. 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
   ※お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション　シフォンケーキ

※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

【マーブル】
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、⑤のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

【紅茶】
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

【ココア】
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

【抹茶】
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

パウンドケーキ



角皿下段



材料([底]16×7×[高さ]6cmの金属製パウンドケーキ型1本分) 265kcal (1/8切れ)

ラム酒漬けフルーツ	A 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・100g
ドライフルーツ・・・90g	A ベーキングパウダー・・・小さじ2/3
ラム酒・・・・・・・大さじ2	B くるみ(粗みじん切り)・・・・20g
生地	B レモン汁 ・・・・・・・・・・・・1/2個分
バター(やわらかくしたもの)・・・・・・・・・・100g	B レモンの皮(すりおろす) 1/2個分
砂糖 ・・・・・・・・・・・80g	B バニラエッセンス ・・・・・・・少々
卵 ・・・・・・・・・・・M2個	スライスアーモンド・・・・・・・・・・・適量
	硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1. 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。
2. パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
   ご注意>>>硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。
3. ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
4. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
5. ③に④の半量を加えて混ぜ、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの④を混ぜる。
6. ⑤にBと汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
7. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて型を角皿の中央に横方向にのせる。**オーブン1段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**温度キー**(△▽)で**170℃**に合わせて**回転つまみ**で**50〜55分**に合わせ、**スタート**を押す。

マドレーヌ



角皿上段
角皿下段



材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型16個・2段分) 211kcal (1個)

卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M5個	レモン汁 ・・・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・160g	バター(小さく切る)・・・・170g
A 薄力粉 ・・・・・・・・・・・170g	敷き紙
A ベーキングパウダー 小さじ1	

1. マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
2. スポンジケーキ(73ページ)の②〜⑥と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約4分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。
3. 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。
4. 角皿2枚に8個ずつ並べて、角皿受け棚の上段と下段に入れる。
5. **オーブン2段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**温度キー**(△▽)で**160℃**に合わせて**回転つまみ**で**約35分**に合わせ、**スタート**を押す。
   ※1段で焼くときは、角皿受け棚の下段に入れて、**オーブン1段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**160℃**で**約30分**焼く。
   加熱後、すぐ型から出して冷ます。



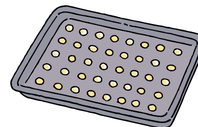
型抜きクッキー

材料（約80個・2段分） 31kcal（1個）

クッキー生地		
	バター（やわらかくしたもの）	140g
	砂糖	120g
	卵	M1個
	バニラエッセンス	少々
	薄力粉	300g

＊約40個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1. やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
2. 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3. 薄力粉を2回に分けてふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
4. ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。
5. 2枚の角皿に薄くバター（分量外）をぬっておく。
6. ラップとラップの間に④の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。
   ポイント>>> めん棒の両側に5mm厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。
7. 好みの型で抜く。
   ※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
   ポイント>>> 抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
8. 角皿に間隔をあけて並べる。



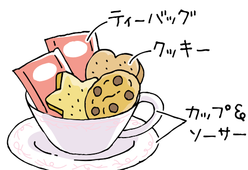
9. 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**回転つまみ**でクッキーの**メニュー番号 9-2段**（**9-1段**から**回転つまみ**を少し回して **9-2段** にします）に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
   ※アイシング（粉砂糖40g、レモン汁大さじ1/2を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

手動でするときは>>>

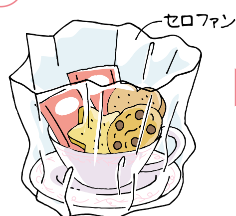
1段	角皿下段	オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約15分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン2段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約16分

手作りのラッピングで ハートフルなプレゼントに

①



②



③ お子様には かわいい紙コップでもグー



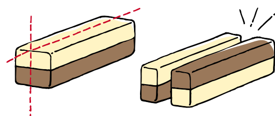


 ※焼き上げは「型抜きクッキー」(77ページ)と同じ要領です。

アイスボックスクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの) 140g
- 砂糖 …… 90g
- 卵 …… M1個
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉ⓐ …… 130g
- 薄力粉ⓑ …… 110g
- ココア …… 25g



1 型抜きクッキー(77ページ)の①～②と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3cm角(または直径3cm)の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。



ナッツ&フルーツクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの) 140g
- 砂糖 …… 90g
- 卵 …… M1個
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉 …… 230g
- ナッツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツなど) …… 50g
- ドライフルーツ(ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど) …… 50g

1 型抜きクッキー(77ページ)の①～④と同じようにする。③の生地を2等分して片方にきざんだナッツ、もう片方にきざんだドライフルーツを混ぜこむ。

2 少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に、それぞれ40等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。





絞り出しクッキー

材料(36個・2段分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの) 140g
- 砂糖 …… 80g
- 卵 …… M1個
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉 …… 230g
- ドライフルーツ、ナッツなど …… 適量

1 型抜きクッキー(77ページ)の①～③と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。
※生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置くか、手のひらで軽くもみます。

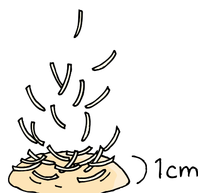


ココナッツクッキー

材料（72個・2段分）

クッキー生地
- バター（やわらかくしたもの）100g
- 三温糖（なければ砂糖）…100g
- 卵……M1個
- 重曹……小さじ1/2
- ココナッツⓐ（細かくきざむ）100g
- 薄力粉……160g

ココナッツⓑ……50g



1. 型抜きクッキー（77ページ）の①〜③と同じようにする。重曹、ココナッツⓐは薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。
2. 72等分して丸め、ココナッツⓑをまぶす。少し多めにバター（分量外）をぬった2枚の角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



ピーナッツバタークッキー

材料（約80個・2段分）

クッキー生地
- バター（やわらかくしたもの）120g
- ピーナッツバター……90g
- 砂糖……120g
- 卵……M1個
- 薄力粉……280g
- ベーキングパウダー……小さじ1/2

ドリュール
- 卵……M1/2個分
- 塩……小さじ1/4

ピーナッツ……適量

1. 型抜きクッキー（77ページ）の①〜③と同じようにする。ベーキングパウダーは薄力粉といっしょにふるって入れる。
2. ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。打ち粉をしたラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばして直径4cmの丸型で抜く。少し多めにバター（分量外）をぬった2枚の角皿に並べ、ドリュールをぬってきざんだピーナッツをのせる。



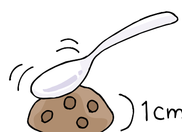
チョコチップクッキー

材料（約50個・2段分）

クッキー生地
- バター（やわらかくしたもの）160g
- 砂糖……120g
- 卵……M2個
- 薄力粉……300g
- ココア……25g
- ベーキングパウダー……小さじ1

チョコチップ……100g

1. 型抜きクッキー（77ページ）の①〜③と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサックリと混ぜる。
2. 少し多めにバター（分量外）をぬった2枚の角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。





シュークリーム

約38分	焼き上げの予湿	スチームメニュー 17 スチーム発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒

焼き上げ	スチームメニュー 14 シュークリーム	1段	角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）	2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）

材料（24個・2段分）180kcal（1個） mL=cc

カスタードクリーム	シュー生地
薄力粉、コーンスターチ 各大さじ4	水……240mL
砂糖……160g	バター……120g
牛乳……4カップ	薄力粉……120g
卵黄……M6個	卵……M5～6個
バター……60g	アルミホイル
ブランデー……小さじ4	
バニラエッセンス…少々	

＊12個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1. 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。

2. レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約9分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が 約4分30秒 と 約1分 のときに混ぜる。
   ※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
   ポイント>>>加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

3. バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。
   ポイント>>>ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

4. 大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで 約4分 に合わせ、スタートを押す。
   ポイント>>>水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

5. 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、レンジを3度押し、500W にして回転つまみで 約1分10秒 に合わせ、スタートを押す。加熱後、手早くかき混ぜる。

6. 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

7. ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。
   ポイント>>>生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。
   卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。





8. 角皿2枚にアルミホイルを敷く。

9. 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に生地を入れ、角皿2枚に12個ずつ間隔をあけて絞り出す。

10. スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号 17 に合わせ、スタートを押す。（角皿、食品は入れません）
    ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）
    手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約1分30秒

11. スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、⑨の角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。
    ポイント>>>生地の表面が乾いている場合は、生地に霧を吹いてから庫内に入れてください。

12. 回転つまみでシュークリームのメニュー番号 14-2段（ 14-1段 から回転つまみを少し回して 14-2段 にします。）に合わせ、スタートを押す。
    ポイント>>>焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。
    手動でするときは>>>

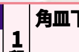
1段	角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）	オーブン1段を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、200℃で30～35分
2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）	オーブン2段を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、200℃で35～40分

13. 加熱後、シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



約38分

焼き上げの予温	スチームメニュー 17 スチーム 発酵・予湿	 スチーム容器(庫内右奥)	約1分30秒

焼き上げ	スチームメニュー 14 シュークリーム	1段	角皿下段  スチーム容器(庫内右奥)	2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器(庫内右奥)

パイシュー

材料(20個・2段分) 250kcal(1個)　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ　各大さじ4
- 砂糖ⓐ……120g
- 牛乳……3カップ
- 卵黄……M6個
- バター……60g
- ブランデー……小さじ4
- バニラエッセンス……少々

生クリーム……200mL
砂糖ⓑ……40g

シュー生地
- 水……120mL
- バター……60g
- 薄力粉……60g
- 卵……M2〜3個
- 冷凍パイシート(市販のもの)……2 1/2枚(1枚100gのもの)

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*10個(1段分)を自動で焼くこともできます。

1 シュークリーム(80ページ)の①〜③と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は 約7分 にし、途中、残り時間が 約4分 と 約2分 のときに混ぜる。

2 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、①に加えてなめらかになるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、20等分する。

4 シュークリームの④〜⑦と同じようにする。ただし、水とバター、薄力粉の加熱時間は、 約2分30秒 にし、残りの薄力粉を加えてからの加熱時間は、 約40秒 にする。

5 15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、③のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒でパイシートを約10cm角にのばす。

6 ⑤の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、④の生地の1/20量(約14g)をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。



8 出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

9 角皿2枚にアルミホイルを敷き、生地を10個ずつ間隔をあけて並べる。

10 シュークリームの⑩〜⑫と同じようにする。加熱後、シュー皮が冷めれば②のクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。
※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

バリエーション エクレア

※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

1 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に角皿1枚につき12個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



約30分（蒸らし5分含む）

ヘルシーメニュー
23
豆乳プリン

角皿下段

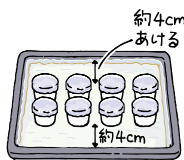
豆乳プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分）176kcal（1個） mL=cc

A［豆乳 ………… 300mL	バニラエッセンス ………少々
A［砂糖 …………… 70g	アルミホイル
生クリーム …………150mL	キッチンペーパー
卵黄 …………………M5個	

※豆乳は、調整タイプ、無調整タイプのどちらでもできます。

1. 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W** にして**回転つまみ**で **約2分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。
2. ①に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせてこす。
3. ②を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。（フタの作り方は54ページ手作り豆腐の作り方②を参照）
4. 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ（キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください）、③を角皿の手前と奥とともに約4cmずつあけ、間隔をあけて安定よくのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れ、熱湯200mLを注ぐ。
（やけどに注意してください）



5. **ヘルシーメニュー**を押し、**回転つまみ**で**豆乳プリン**の**メニュー番号23**に合わせ、**スタート**を押す。
※自動加熱には蒸らし（5分）が含まれています。
手動でするときは>>> オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、150℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。
（加熱後も角皿に湯が残っていることがありますので、やけどに注意してください。）
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。厚みの薄いカップの場合は、加熱終了の10分ほど前に火の通り具合を見てください。縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。やわらかすぎる場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。
6. 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

バリエーション　プリン（なめらかタイプ）

- 豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンと同じ要領で加熱します。
- 写真は、仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾りつけをしています。



プリン

約30分（蒸らし5分含む）　ヘルシーメニュー 23 豆乳プリン ∨（弱め）　角皿下段

材料（ステンレス製プリン型10個分） 109kcal（1個）　mL=cc

カラメルソース 砂糖…………大さじ5 水、湯………各大さじ1 アルミホイル、キッチンペーパー	プリン液 牛乳…………500mL 砂糖…………70g 卵…………M4個 バニラエッセンス…少々

※陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

1. 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください）
2. プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
3. 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し1000Wにして回転つまみで約2分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
   ポイント>>>卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。
4. プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。



5. 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水200mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみに間隔をあけてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。



6. ヘルシーメニューを押し、回転つまみで豆乳プリンのメニュー番号23に合わせ、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの∨（弱め）を押す。
   ※自動加熱には蒸らし（5分）が含まれています。
   手動でするときは>>>オーブン1段を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、140°Cで約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。
   加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

POINT プリンのポイント

- アルミ製のプリン型はオーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、140°Cで約25分加熱後、庫内で約5分蒸らしてください。
- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。
- プリン液の牛乳を豆乳に置きかえて豆乳プリンを作ることもできます。

アップルパイ

手動加熱 オーブン　角皿下段

材料（直径23cmの金属製パイ皿1個分） 320kcal（1/8切れ）

りんごの甘煮 りんご（紅玉など酸味のある種類）4個（正味600g） 砂糖…………120g レモン汁…………1/2個分 コーンスターチ…………小さじ2 シナモン（お好みで加えてください）少々	冷凍パイシート（市販のもの） ……4枚（1枚100gのもの） ドリュール 卵黄………M1個 水………小さじ1 あんずジャム、ラム酒　各適量

1. りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
2. ①を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。
3. レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約7分に合わせ、スタートを押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜる。フタをせずに庫内中央に置き、レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加えて冷ます。
4. 冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3〜4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。



5. 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。
6. りんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
7. 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。
8. 表面にドリュールをぬって3〜4カ所切り目を入れる。角皿を角皿受け棚の下段に入れてパイ皿を角皿の中央にのせる。
9. オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー（∧∨）で220°Cに合わせて回転つまみで約30分に合わせ、スタートを押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

ブラウニー



材料（角皿1枚分） 5300kcal（全量）

A	薄力粉	200g
A	ココア	30g
A	ベーキングパウダー	小さじ1
B	バター（小さく切る）	200g
B	チョコレート（細かく割る）	180g
	卵	M4個
	三温糖	150g
C	くるみ（粗くきざむ）	130g
C	レーズン	70g
C	ラム酒	大さじ2
	オーブン用クッキングペーパー	



1. 角皿に薄くバター（分量外）をぬって、オーブン用クッキングペーパーを敷く。Aは合わせてふるっておく。
2. 耐熱容器にBを入れて、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**1～2分**に合わせ、**スタート**を押す。
   ポイント>>>質や固さにより加熱時間が異なります。固ければ延長機能で加熱を追加してください。
   加熱後、かき混ぜて溶かす。
3. ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、三温糖を加えて、砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、②を加えて混ぜる。
4. ③に①の粉をふるい入れてサックリと混ぜ、Cを加えて混ぜ合わせる。
5. ①の角皿に④を入れて表面をならす。角皿を角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を2度押し、（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**170°C**に合わせて**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、網にのせて冷まし、適当な大きさに切る。

ベイクドチーズケーキ



材料（直径21cmのタルト型1個分） 320kcal（1/8切れ）

タルト生地	バター	60g
タルト生地	砂糖	40g
タルト生地	溶き卵	M1/2個分
タルト生地	バニラエッセンス	少々
タルト生地	薄力粉	120g
	レーズン	15g
チーズクリーム	クリームチーズ（やわらかくしたもの）	200g
チーズクリーム	カッテージチーズ（裏ごしタイプ）	100g
チーズクリーム	砂糖	90g
チーズクリーム	卵黄	M2個
チーズクリーム	コーンスターチ	30g
チーズクリーム	レモン汁	1/2個分
チーズクリーム	レモンの皮（国産のものをすりおろす）	1/2個分
チーズクリーム	バニラエッセンス	少々
チーズクリーム	卵白	M2個



1. 型抜きクッキー（77ページ）の①～③と同じようにして生地を作り、ラップに包んで冷蔵室で約1時間ねかせる。
2. ボールにクリームチーズとカッテージチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
3. ②に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
4. コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
5. 卵白はツノが立つまで泡立て、④に加えて混ぜる。
6. ラップとラップの間に①の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。
7. ⑥の底にレーズンを散らし、⑤を流し入れて角皿にのせる。
8. ⑦を下段に入れて**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**170°C**に合わせて**回転つまみ**で**約55分**に合わせ、**スタート**を押す。型に入れたまま、粗熱を取る。
   ※加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

焼きいも

約30分　自動メニュー 7 焼きいも　角皿下段

材料 297kcal（1本）

さつまいも……………………………4本（1本250g）

1. さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
2. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**焼きいも**の**メニュー番号 7** に合わせ**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）
3. 予熱が完了すれば、ミトンを使って、角皿にいもを並べ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、30～35分
   ※このメニューは角皿を入れて予熱します。



バリエーション　ベイクドポテト

材料

じゃがいも　4個（600g）
バター、塩……各適量

1. じゃがいもは洗って水気をふく。
2. 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**焼きいも**の**メニュー番号 7** に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の［∧］（強め）を押して予熱する。（食品は入れません）
3. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿にいもを並べ、**スタート**を押す。
   手動でするときは>>> オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約35分　※このメニューは角皿を入れて予熱します。
4. 十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。



りんごジャム

手動加熱 レンジ 1000W　付属品は入れません

材料（でき上がり量—約280g分）500kcal（全量）

りんご（紅玉など酸味のある種類）…………1個（正味230g）	レモン汁 …………½個分 砂糖 ………………100g

1. りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきりすりおろす。
2. 大きめの耐熱容器に①、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**7～8分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、そのまま冷ますと全体にかたまってジャム状に仕上がる。

いちごジャム

手動加熱 レンジ 1000W　付属品は入れません

材料（でき上がり量—約280g分）490kcal（全量）

いちご………1パック（300g）	レモン汁 …………½個分 砂糖 ………………100g

1. 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**9～10分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。



※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2. 加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。
   ポイント>>> つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

発酵の予湿	スチームメニュー 17 スチーム発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒
焼き上げの予湿	スチームメニュー 17 スチーム発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒

約20分

焼き上げ	スチームメニュー 15 ロールパン	1段	角皿上段 スチーム容器（庫内右奥）	2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）

ロールパン

材料（24個・2段分） 140kcal（1個分） mL=cc

パン生地
- 強力粉……500g
- 砂糖……大さじ5
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ$2\frac{2}{3}$（8g）
- 牛乳（室温のもの）…280mL
- 卵……L1個
- バター……90g

ドリュール
- 溶き卵……M$\frac{1}{2}$個分
- 塩……少々

＊12個（1段分）を自動で焼くこともできます。

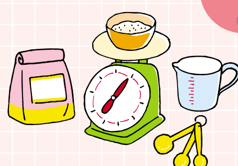
1. 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。
2. 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
   ポイント>>>こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
3. 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



4. きれいに丸めなおして薄くサラダ油をぬったボールに生地を入れ、表面に霧を吹く。

POINT パン作りのコツとポイント

材料
- 材料はきちんとはかりましょう。



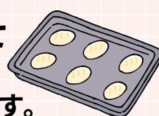
- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷凍室で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

ドリュールは、やわらかいハケでそっとぬりましょう

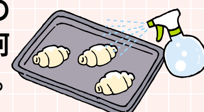


発酵は様子を見て加減を
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

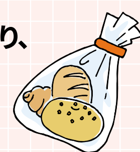
間隔をあけて並べて
2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。



生地が乾燥しないように気をつけて
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときもロールパンなどおおいのしないものは、途中、何度か霧を吹いてください。



おいしく食べるために
焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



⑤ スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。回転つまみで、スチーム発酵・予湿のメニュー番号17に合わせ、スタートを押す。（角皿、食品は入れません）

ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分30秒

⑥ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、④をのせる。発酵を押し、温度キー（△▽）で40℃に合わせて回転つまみで40～50分に合わせ、スタートを押し、1次発酵をする。

ポイント>>>1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



⑦ 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

⑧ 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

⑨ 角皿2枚に薄くバター（分量外）をぬる。

⑩ 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。2枚の角皿に12個ずつ間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。生地に霧を吹く。

⑪ ⑤と同じ要領でスチーム発酵・予湿をする。（角皿、食品は入れません）

⑫ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れて発酵を押し、温度キー（△▽）で40℃に合わせて回転つまみで40～50分に合わせ、スタートを押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント>>>2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

⑬ 角皿とスチーム容器を取り出し、スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。回転つまみで、スチーム発酵・予湿のメニュー番号17に合わせ、スタートを押す。（角皿、食品は入れません）

ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分30秒

予湿中、パン生地の表面にドリュールをぬる。

⑭ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。回転つまみでロールパンのメニュー番号15-2段（15-1段 段から回転つまみを少し回して15-2段にします。）に合わせ、スタートを押す。

手動でするときは>>>

1段	角皿上段 スチーム容器（庫内右奥）	オーブン1段を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、190℃で約17分
2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）	オーブン2段を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、190℃で約20分

バリエーション ※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、ドリュールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

あんパン（24個・2段分）

① 成形は生地を円形にのばしてつぶあん（600g）を24等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。
※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



ウインナーロール（24個・2段分）

① ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりつめる。ピザ用チーズ120gをのせて焼く。





フランスパン(バゲット)

材料(2本分) 555kcal(1本)　　mL=cc

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1(3g)
- レモン汁……小さじ1
- 水(冷蔵)……185mL

カミソリ

キャンバス地
(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。)

生地を移動させる板
(ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。)

POINT 16 フランスパンのポイント

材料
- フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- こね上がりの生地の温度が高くならない様、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

生地の扱い
- フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- 1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

発酵と、発酵の目安
- やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
- 1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

焼き上げ
- フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

① 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～③と同じようにする。

② きれいに丸めなおして、薄くサラダ油をぬったボールに入れ、ラップをする。

③ 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、②をのせる。**発酵**を押し、**温度キー**(△▽)で**30℃**に合わせて**回転つまみ**で**約2時間30分**に合わせ、**スタート**を押し、1次発酵をする。
※フランスパンは、長時間発酵させるため、1次発酵のときは、ラップをして発酵します。

④ 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑤ 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約30cm長さにする。


向こう側1/3を折る


さらに手前に折る


生地をつまんでひっつける

⑥ 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。



⑦ スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で、スチーム発酵・予湿の**メニュー番号 17** に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の▽(弱め)を押す。(角皿、食品は入れません)

ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めたりします。)

手動でするときは>>> レンジを押し、1000Wで約40秒

⑧ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の上段に入れて**発酵**を押し、**温度キー**(△▽)で**30℃**に合わせて**回転つまみ**で**約40分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。生地が乾燥しないように上からもキャンバス地をかけ、その上からラップをかける。

⑨ スチーム容器を取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません)**回転つまみ**で、フランスパンの**メニュー番号 16** に合わせ、**スタート**を押して予熱する。予熱をしている間に霧吹き、生地を移動させる板、熱湯100mL、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。

⑩ 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、角皿に間隔をあけて2本のせかえる。


真上から見たところ

⑪ カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、霧を吹く。ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押す。

ご注意
- 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
- 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

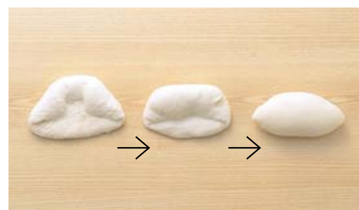
手動でするときは>>> オーブン2段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250℃で予熱後、23～25分
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

ひと口メモ
フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。
フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション 形を変えてたのしむ
※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

ブール
① 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。

クッペ
① 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み(クープ)は一文字にする。



フランスパン(カンパーニュ)

約25分

	スチームメニュー		
2次発酵の予温	17 スチーム発酵・予温 ∨(弱め)	スチーム容器(庫内右奥)	約40秒
焼き上げ	16 フランスパン	角皿上段 角皿下段	

材料(1個分) 1110kcal(1個) mL=cc

パン生地	フランスパン専用粉…300g 砂糖…小さじ1/2 塩…小さじ2/3 ドライイースト…小さじ1(3g) レモン汁…小さじ1 水(冷蔵)…185mL	キャンバス地 カミソリ 茶こし

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～③と同じようにする。
2. フランスパン(バゲット)(88ページ)の②～④と同じようにする。ただし、1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せず、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。
3. 角皿にキャンバス地を敷いて、やさしく丸め直した生地をのせ、手のひらで押さえて直径18cmにして、生地に霧を吹く。
4. フランスパン(バゲット)の⑦～⑨と同じようにする。ただし、予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、茶こし、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。



5. 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。生地の上にかけたキャンバス地で受けるようにして手にのせかえ、ミトンをした手で角皿を少し傾けて生地をのせる。生地に霧を吹き、茶こしで粉(フランスパン専用粉または強力粉)をふって、切り込み(クープ)を入れる。
6. ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押す。

ご注意
- 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
- 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>>オーブン2段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250℃で予熱後、23～25分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

フランスパン(フォンデュ)

約20分

	スチームメニュー		
2次発酵の予温	17 スチーム発酵・予温 ∨(弱め)	スチーム容器(庫内右奥)	約40秒
焼き上げ	16 フランスパン ∨(弱め)	角皿上段 角皿下段	

材料(8個分) 120kcal(1個) mL=cc

パン生地	フランスパン専用粉…260g 砂糖、塩…各小さじ2/3 ドライイースト 小さじ1 1/2(4g) レモン汁…小さじ1 水(冷蔵)…160mL	キャンバス地

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～③と同じようにする。
2. フランスパン(バゲット)(88ページ)の②～④と同じようにする。ただし、1次発酵をし、ガス抜きした生地は8等分し、成形は、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。
3. 生地をやさしく丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、2cm幅にころがして平らにする。

ヨコから見ると…
2cm

4. 生地の両端をつまんで、丸く形をととのえる。
5. フランスパン(バゲット)の⑥～⑨と同じようにするが、フランスパンの**メニュー番号16**に合わせて**スタート**を押した後約30秒以内に**仕上がりキー**の∨(弱め)を押し、予熱する。予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、ミトン2枚を準備しておく。



6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出して、ドアを閉める。角皿に生地を両手でそっとのせて霧を吹く。
7. ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押す。

ご注意
- 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
- 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>>オーブン2段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250℃で予熱後、18～20分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。



発酵の予湿	スチームメニュー 17 スチーム 発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒
焼き上げの予湿	スチームメニュー 17 スチーム 発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒
焼き上げ	手動加熱 オーブン	角皿下段 スチーム容器（庫内右奥）	

山食パン

材料（[底]20×8×[高さ]8.5cmの1斤用パン型1本分）127kcal（$\frac{1}{12}$切れ）　mL=cc

パン生地
- 強力粉……300g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト 小さじ$1\frac{1}{3}$（4g）
- 牛乳（室温のもの）…210mL
- バター……20g

ドリュール
- 溶き卵……M$\frac{1}{2}$個分
- 塩……少々

オーブン用クッキングペーパー

1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①～④と同じようにする。

2. ロールパンの⑤～⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイム。

3. それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター（分量外）をぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に霧を吹く。

   ご注意>>>オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

4. スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**でスチーム発酵・予湿の**メニュー番号17**に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）

   ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分30秒

5. スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。**発酵**を押し、**温度キー**（△▽）で**40℃**に合わせて**回転つまみ**で**40～50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中表面が乾いていれば、霧を吹く。

   ポイント>>>2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

6. 角皿とスチーム容器を取り出し、スチーム容器に水を30mL（大さじ2）入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で、スチーム発酵・予湿の**メニュー番号17**に合わせ、**スタート**を押す。（角皿、食品は入れません）

   ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

   手動でするときは>>>レンジを押し、1000Wで約1分30秒

   予湿中、パン生地の表面にドリュールをぬる。

7. スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、パン型ののった角皿を角皿受け棚の下段に戻す（型は角皿の中央に横方向にのせる）。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（△▽）で**190℃**に合わせて**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

クリスピーなピザ（マルゲリータ）

約8分

1次発酵の予湿	スチームメニュー 17 スチーム発酵・予湿	スチーム容器（庫内右奥）	約1分30秒

焼き上げ	自動メニュー 10 クリスピーなピザ	1段 角皿下段	2段 角皿上段 角皿下段

材料（直径25cmのピザ1枚分）80kcal（1/8切れ）

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉　各35g
- 塩……………少々
- ドライイースト　小さじ2/3（2g）
- 牛乳…………大さじ1
- 水……………小さじ4
- オリーブオイル　小さじ2

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……90g
- バジルの葉（なければドライバジル）……8枚

オーブン用クッキングペーパー

＊2枚（2段分）を自動で焼くこともできます。
※モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。（ベンチタイムは約10分）
3. 生地を直径25cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。
   ご注意>>>オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
4. スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。角皿を角皿受け棚の下段（2段のときは、角皿受け棚の上段と下段）に入れる。回転つまみでクリスピーなピザのメニュー番号10-1段（2段のときは、回転つまみを少し回して10-2段にします。）に合わせ、スタートを押して予熱する。（食品は入れません）
5. ③にトマトソースをぬってチーズを散らす。



6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑤をのせて、角皿受け棚の下段に戻しスタートを押す。加熱後、バジルの葉をのせる。

ご注意　予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>>　※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	角皿下段	オーブン1段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、250℃で予熱後、約8分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン2段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、250℃で予熱後、約11分

バリエーション　※焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5〜6枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……5〜6枚

1. 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって?】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）…5切れ
- パプリカ（赤、黄）…適量
- アスパラガス…1 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g
- きざみパセリ……少々

1. パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。
2. 加熱後、きざみパセリを散らす。

市販の冷凍ピザ

市販の冷凍ピザは、**手動**で加熱します。



●包装しているラップをはずし、角皿にのせて角皿受け棚の下段に入れる。オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー（∧∨）で230℃に合わせて回転つまみで13〜14分に合わせ、スタートを押す。
※13〜14分は直径約15cmの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。



ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）

材料（直径25cmのピザ1枚分） 153kcal（1/8切れ）　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉 ………80g
- 薄力粉 ………40g
- 砂糖 ……小さじ2/3
- 塩 ………小さじ1/3
- ドライイースト ……小さじ1/2（1.5g）
- 水 …………70mL
- サラダ油…大さじ1/2

トッピング
- ピザソース（市販のもの）適量
- サラミソーセージ（薄切り）……………………15枚
- 玉ねぎ（薄切り）……………1/4個（50g）
- ピーマン（薄切り）………1個
- マッシュルーム（スライス・缶詰）……………………40g
- ピザ用チーズ…………90g

オーブン用クッキングペーパー

＊2枚（2段分）を自動で焼くこともできます。

1. 材料表の材料でロールパン（86ページ）の①～④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤～⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。（ベンチタイムは約10分）
3. 生地を直径25cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。
   ご注意>>>オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
4. スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。角皿を角皿受け棚の下段（2段のときは、角皿受け棚の上段と下段）に入れる。**回転つまみ**でクリスピーなピザの**メニュー番号10-1段**（2段のときは、**回転つまみ**を少し回して**10-2段**にします）に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の へ（強め）を押して予熱する。（食品は入れません）
5. ③にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
   ※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
6. 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑤をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**スタート**を押す。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	角皿下段	オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約10分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン2段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約16分

バリエーション

※焼き上げは「ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）」と同じ要領です。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- キムチ ……………………80g
- ゆで卵……………………1個
- マヨネーズ ………………適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

1. キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ ……………………50g
- ピザ用チーズ ……………100g
- 刻みのり…………………適量

1. たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）…適量
- ツナ（缶詰）……………80g
- トマト …………小1個（100g）
- 玉ねぎ…………1/4個（50g）
- ピザ用チーズ……………100g

1. ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

ナン

1次発酵の予湿	スチームメニュー 17 スチーム発酵・予湿	スチーム容器(庫内右奥)	約1分30秒

焼き上げ	手動加熱 オーブン	角皿上段 角皿下段

材料（4枚・2段分）230kcal（1枚） mL=cc

ナン生地	ドライイースト・・・小さじ1(3g)
強力粉・・・・・・・・・・・・・200g	プレーンヨーグルト 小さじ4(20g)
砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ2	水・・・・・・・・・・・・・・・100mL
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ½	サラダ油・・・・・・・・・・小さじ4

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分してベンチタイム。
3. 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をして長さ約25cmの細長い三角形になるように手でのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返し、ラップをかけておく。
4. スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。（食品は入れません）
5. オーブン2段を押し（表示部の予熱が点灯）温度キー（△▽）で250℃に合わせてスタートを押して予熱する。



6. 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地をのばしながら、生地が角皿に対して横方向になる様に2枚並べ、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を同じようにして並べ、元の棚に入れてドアを閉める。回転つまみで6〜7分に合わせ、スタートを押す。
※1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れてオーブン1段を押し（表示部の予熱が点灯）、250℃で予熱後、4〜5分焼く。

ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

ひと口メモ 予熱した角皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

ピタパン

1次発酵の予湿	スチームメニュー 17 スチーム発酵・予湿	スチーム容器(庫内右奥)	約1分30秒

焼き上げ	手動加熱 オーブン	角皿上段 角皿下段

材料（8個・2段分）130kcal（1枚） mL=cc

ピタパン生地 強力粉・・・・・・・・・・・・220g	水・・・・・・・・・・・・・・140mL
砂糖・・・・・・・・・・大さじ½	オリーブオイル・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ⅔	具（トマト、カイワレ菜、ツナなど
ドライイースト 小さじ1(3g)	お好みで）・・・・・・・・・・・・・・適量

1. 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①〜④と同じようにする。
2. ロールパンの⑤〜⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分してベンチタイム。
3. 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をしながらめん棒で直径約12cmの円形にのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返して、直径12cmにし、ラップをかけておく。
4. スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。（食品は入れません）
5. オーブン2段を押し（表示部の予熱が点灯）温度キー（△▽）で250℃に合わせてスタートを押して予熱する。
6. 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地を角皿に4個並べ、元の棚に入れる。続いてもう



1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を並べて元の棚に入れてドアを閉める。回転つまみで6〜7分に合わせ、スタートを押す。
※1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れてオーブン1段を押し（表示部の予熱が点灯）、250℃で予熱後、4〜5分焼く。

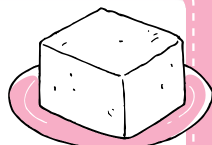
ご注意 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

加熱後、粗熱が取れたら、切って好みの具を入れる。

ひと口メモ 高温になった角皿に生地をのせることで、プックリとふくらむピタパン。多めに打ち粉をして、しっかりのばし、そのあと生地を休ませることがポイントです。
※生地ののばし方などによって、ふくれ方が個々に異なることがあります。

お料理便利集

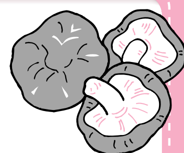
豆腐の水きり



ラップ無し

- 1/2丁ずつキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。
ラップをせずに庫内中央に置く。
- 1丁（300g）
レンジを3度押して、**500W** で **約2分**

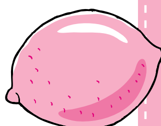
乾物をもどす（干ししいたけ）



ラップ有り

- 耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としブタをする。庫内中央に置く。
- 2枚（10g）
レンジを押して、**1000W** で **約50秒**

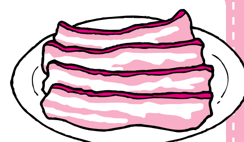
果汁を絞りやすく（柑橘類）



ラップ無し

- 耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。
- 1個（100g）
レンジを押して、**1000W** で **約20秒**

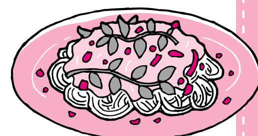
ベーコンの油抜き



ラップ無し

- キッチンペーパーにはさんで、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。
- 2枚（30g）
レンジを3度押して、**500W** で **40〜50秒**

スパゲティをゆでる



ラップ無し

- 底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器（分量の水を加えたとき、容器の約1/2以下になるものが適しています。）にスパゲティ50gと水500mL、塩、サラダ油各小さじ1を入れる。スパゲティが容器に入らないときは、折って入れる。ラップをせずに庫内中央に置く。
- スパゲティ50g
レンジを押して、**1000W** で **約15分**

- 加熱後、スパゲティ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。やわらかめにしたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。

※加熱時間は目安です。スパゲティのメーカーによって仕上がりが異なることがあります。

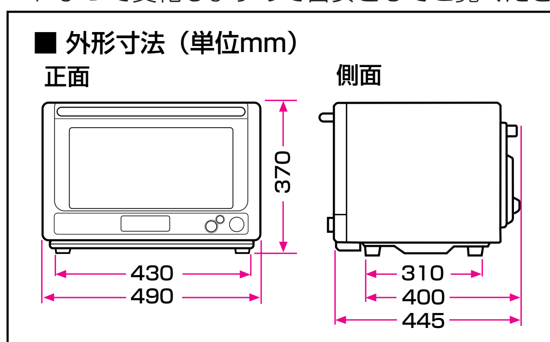
※平たいパスタ（ラザーニアやフェットチーネなど）は上手くできません。

仕　様

定格電圧		交流100V	
定格周波数		50Hz-60Hz共用	
レンジ	定格消費電力	1,460W	
	高周波出力	1,000W・600W ・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,400W	
オーブン	定格消費電力	1,400W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)110～250℃	
外形寸法		幅490×奥行445×高さ370(mm)	
加熱室有効寸法		幅405×奥行315×高さ235(mm)	
質量		約17kg	
角皿		420×290(mm)	
電源コードの長さ		約1.4m	
区分名		F	
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.8kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	14.0kWh／年	年間消費電力量	69.8kWh／年

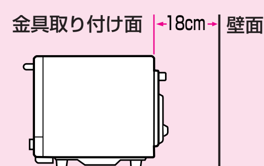
- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）



落下・転倒防止用金具(別売)について

オーブンレンジの背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



RK-TB1

希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2008年8月現在)

- 設置するときは、壁面より左側面6cm以上、右側面3cm以上、天面20cm以上(前面は、開放)空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。▶▶▶



シャープ　お問い合わせ　**検索**

http://www.sharp.co.jp/support/



使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】



0120 - 078 - 178

携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
- 月曜～土曜：9:00～18:00
- 日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	



「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

電話でのお申し込みにあたっては、47ページの「ご利用料金」「お引き取り時間」「修理・お届け」を併せてご確認のうえ、ご依頼ください。

お申し込み

【お客様相談センター】

(0120-078-178) にお電話でお申し込みください。

シャープ株式会社
本　社　〒545-8522 大阪府大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部　〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

S30Aシリーズ
Printed in Thailand TCADCA956WRRZ 08HT (TH) ②

